

比从前更好

运用习惯的力量，开启比从前更好的生活



［美］ **格雷琴·鲁宾**（Gretchen Rubin） 著

朱曼 译



BETTER THAN BEFORE

WHAT I LEARNED ABOUT MAKING AND BREAKING HABITS—TO SLEEP MORE, QUIT SUGAR, PROCRASTINATE LESS, AND GENERALLY BUILD A HAPPIER LIFE



中信出版集团 · CHINA CITIC PRESS

版权信息

书名:比从前更好

作者:[美]格雷琴·鲁宾

译者:朱曼

ISBN:9787508663548

中信出版集团制作发行

版权所有•侵权必究

再次，献给我的家人

最了不起的帝国，是管理自我之国。

——普布里乌斯·西鲁斯（*Publilius Syrus*）

序言

决定不再做决定

> “人们对思考这件事有一个深刻的误区，即我们需要养成对所做事情进行思考的习惯。然而，事实恰恰与此相反，人类文明的进步，正是因为有那些不断增加的未经思索便付诸实施的社会活动。”
>
> ——阿弗烈·诺夫·怀海德，《数学入门》

从记事起，在所有书籍、杂志、话剧或电视节目中，我最喜欢的部分就是“从前和后来”。每每读到那些有关改变的句子，我就像着了魔一样。这种转变的念头——一切形式的转变——总让我兴奋不已。不管这种转变是像戒烟那样有着实质性意义，还是像整理桌子那样微不足道，我都希望去了解人们是怎样做出特定转变的以及为什么会做出这种转变。

“从前和后来”总是让我浮想联翩，同时也触动着我的好奇心。有时候，人们能做出戏剧性的改变，但更多时候，他们却无法做出任何改变。为什么呢？

作为一名作家，我最大的兴趣在于研究人性，特别是和快乐相关的主题。几年前，我注意到这样一种模式：当人们告诉我某种“从前和后来”的转变让他们变得更快乐时，他们常常会指出这种转变和养成某个至关重要的习惯有关。而当他们提及因为某个未能实现的转变让他们变得不快乐时，那也通常和某一种习惯有关。

直到有一天，我和一位老朋友共进午餐，她的一席话让我将自己对于习惯一时的兴趣转变为彻底的关注。

我们点完菜后，她说:“我一直想养成锻炼身体的习惯，但我就是坚持不下去，这让我很苦恼。”接下来她所说的话让我思索了良久。“真的很奇怪，要知道，高中时我可是校田径队队员，而且每次田径训练我都按时参加。但是现在，我就是没法再坚持跑步了，怎么会这样？”

“怎么会这样？”我一边重复着她的话，一边在脑海中飞快地检索有关快乐的研究信息，希望能找到专家的相关洞见或合理解释，但却一无所获。

我们的对话内容很快就转移到其他方面去了，而后来，尽管日子一天天过去，我却无法从脑海中将这段对话抹去。同一个人，同一种运动，不同的习惯。为什么？为什么她以前可以坚持锻炼，现在却不行呢？她要怎样做才能重新开始呢？她的疑问带着一种特别的力量在我脑海中不断回响，似乎在提醒我，我已在无意中触碰到了一些重要的东西。

最后，我把那段对话和我所注意到的有关“从前和后来”的转变的解释联系起来，结果令我非常震惊：要明白人们怎样才能转变，我必须先了解习惯本身。我满怀那种令人快乐的期待之情并感到解脱，每次获得新书灵感的时候，我都会有这种感觉。这太明显了：习惯！

每当遇到那些让我感到震撼的话题，我都会查阅所有相关文献，这次也不例外。我开始扫荡书架上有关认知科学、行为经济学、修道院管理、哲学、心理学、产品设计、成瘾研究、消费者研究、生产力、驯兽术、决策科学、公共政策以及幼儿园教室及园规设计的一切书籍。大量和习惯相关的信息涌现出来，我不得不对这些错综复杂的信息进行分类整理，就如同将天文学从占星学中分离出来一样。

我花了大量时间探究相关的学术论文、学科历史、传记，特别是最新的科学研究成果。同时，我开始特别关注日常生活里的事物，虽然实验室科学是研究人类本性的一种手段，但它们并不是研究的唯一方法。从某种意义上来说，我算是那种街头科学家。大部分时间我都在找寻那些最显著的事实——那些显而易见、人所共知的东西。一篇文章中的某句话，或者别人的一句偶然之语——就像我朋友的那些关于田径队的话，都会让我深受触动，至于为什么会有这种感觉，我也说不清楚。接着，随着我对相关问题的了解越来越深入，那些支离破碎的画面逐渐变得完整，直到整个图景变得清晰起来。

对习惯了解得越多，我对这个话题的兴趣也越发浓厚——但同时我也变得越发沮丧，因为，我所查阅的资料甚少会提及很多我认为至关重要的事实，这让我深感意外。

- 我们也许能理解为什么难以养成我们不喜欢的习惯，但让人费解的是，为什么那些我们很喜欢的习惯也难以养成？

- 人们有时能在一夜之间就养成某些习惯，但有时他们又会突然改变长期以来养成的习惯。为什么呢？

- 为什么有的人讨厌、抗拒习惯，而有的人又迫切地要去养成新的习惯？

- 为什么那么多节食减肥成功的人体重会反弹，甚至变得更胖？

- 为什么人们常常对自己现有习惯可能产生的不良后果无动于衷？例如，美国有近1/3至1/2的病人都不按处方要求吃药去治疗慢性病。

- 改变简单习惯（如系安全带）的策略对于改变复杂习惯（如少喝点儿酒）同样有效吗？

• 为什么有时尽管我们急于改变一个习惯——甚至是不顾一切地想要去改变，但我们就是无法做到？有个朋友告诉我："我身体不太好，有的东西我一吃就会觉得不舒服。但我还是会吃。"

• 特定的习惯养成策略对所有人都同样适用吗？

• 在有些情况下习惯似乎更容易养成。在哪些情况下会这样？为什么？

我决定找出这些问题的答案，找出养成和打破习惯的种种原因。

习惯是了解人们为什么会发生改变的关键所在，但为什么习惯能使人发生改变？我最终找到了一部分答案，这部分答案长期以来被平淡无奇的言辞所掩盖，而对于我来说，它们简直是美妙至极。"研究人员惊奇地发现，"罗伊·鲍迈斯特和约翰·蒂尔尼在他们有趣的著作《意志力》（Willpower）一书中曾这样写道："自制能力强的人相对而言在抗拒诱惑方面花费的时间更少……拥有较强意志力的人，其时间多用于在求学时或工作中养成有效习惯上，而不是在'亡羊'之后的自救上。"换言之，习惯消除了人们对自制力的需要。

自制力在我们的生活中至关重要。自制能力（或者自我规范、自我修养，或者意志力）强的人，其身心更健康、生活也更愉悦。他们显得更无私，与他人的关系更牢固，并且更易获得事业上的成功；他们能更好地进行压力管理，更好地处理冲突；他们更长寿，也更能远离坏习惯。自制力让我们能够坚守承诺。然而，有研究表明，当我们试着通过自我控制来抵御诱惑时，我们的成功概率只有一半。确实，在世界范围内更大规模的研究表明，当要求受访人群找出自己失败的原因时，大多数人表示缺乏自制力是导致失败的首要原因。

对于自制力的本质，历来都有争议。有人认为人的自制力是有限的，随着人们不断运用自制力克制自己，它会逐渐被耗尽。而另一些

人则认为，自制力是取之不尽、用之不竭的，我们可以通过行为重组来对其进行不断补给。对我而言，每天醒来我都能合理配置自制力，但是随着我不断使用它，我的自制力水平也会降低。记得在一次会议上，我的面前刚好放了盘饼干，结果整整一个小时我都在为不要去吃那盘饼干而努力克制自己——散会的时候，我终于还是没忍住，拿了两块饼干。

这就是习惯极其重要的原因。如果习惯已经养成，我们就能保存自制力。例如，你已经习惯把脏咖啡杯放进办公室的洗碟机里清洗，这件事做起来是那么自然，你根本无须动用自制力。当然，养成好习惯的过程是需要自制力的。然而，习惯一旦养成，我们不费吹灰之力就能完成想要完成的事。

当然，还有一个特别的原因，那就是习惯能帮助我们保持自制力。

用通俗的话说，“习惯”通常被定义为某种在无意识或无特定目标的前提下，由某一具体情境所触发的、重复发生的行为，且该行为能通过反复练习而获得。

尽管如此，我仍然确信习惯的决定因素并不是某一行为的出现频率、重复次数或者行为人对该行为诱因的熟悉程度。这些因素确实会起一些作用，但归根结底，我认为习惯的决定性因素是决策——更确切地说，不做决策就无法成功塑造习惯。习惯是我们做好决定之后的行为。例如，醒来后要不要刷牙？要不要吃药？如果你提前做好决定，当事件发生时就不用再临时费力做决定了；谨慎思考，然后便能高枕无忧。我不必为追求健康而不断抉择。先做好选择，接着按照这种方法去执行就行了。这种选择自由尤为关键，因为一旦需要你做决定——这常常需要抵制诱惑或者推迟享乐，你就必须运用自制力。

我曾经扪心自问："为什么习惯能让人改变？"而现在答案显而易见。习惯让人们无须做出决定，无须使用自制力，它就是这样让人发生改变的。

有了这样的想法之后，我迫不及待地想要和住在洛杉矶的妹妹伊丽莎白谈谈我的研究。洛杉矶当地时间比纽约晚三个小时。那天早晨，我坐立不安，之后拨通了伊丽莎白的电话。她虽然比我小5岁，但我却叫她"我的智者妹妹"，因为她总是能够给我的研究课题提供非常有价值的见解。

我们先聊了聊我侄子杰克近期的趣事，以及由伊丽莎白供稿的电视节目的最新消息，最后，我告诉她自己最近对习惯这个话题无比着迷。

"我觉得我终于明白了为什么习惯这么重要。"我一边向她解释我的研究进展，一边在脑海中勾勒着她坐在堆满物品的办公桌前，脚踏跑鞋、身着牛仔裤加连帽衫的一成不变的模样。"习惯让我们不再需要做决定，也不需要使用自制力，我们只要做自己想做的事，或者停止去做不想做的事。你觉得是不是这样？"

"听起来好像是这样。"伊丽莎白赞同地说，她对我这种痴迷于一件事的状态早已习以为常。

"但这会带来另一个问题。如何对不同的人进行比较？有的人很喜欢习惯，有的人讨厌习惯；有的人很容易养成习惯，而有的人却很难。为什么？"

"我觉得对于这个问题，你应该先研究下你自己——在我看来，你比任何人都热衷于养成习惯。"

挂断电话后，像往常一样，我意识到伊丽莎白给我提供了一条重要线索。要不是她指出来，我还真没发现我确实不太了解自己在习惯这方面的情况——我是个百分之百的习惯拥护者；我喜欢养成习惯，越了解习惯，我对它所能带来的好处的了解就越多。

一旦大脑把某个行为变成习惯，我们做这件事需要付出的努力就越少，这让我们有更多精力处理更加复杂、更加困难或更加紧急的事。习惯意味着我们无须在被动状态下强迫自己做决定，无须左右权衡我们所面临的各种选择，无须将享乐安排到无法预期的以后，无须要求自己争分夺秒马上开始进行某件事。拥有好习惯，我们的生活会变得更加轻松，很多日常琐事也会消失不见。我不需要花时间去想佩戴隐形眼镜有哪些烦琐的步骤，而是可以把这些时间用来思考一些更重要的事，比如散热器漏水所带来的问题。

同时，当我们感到忧虑或者负担很重时，习惯也能起到安抚作用。研究表明，当处于习惯性行为中时，人们做事会更加有条理，也更加放松。我有一件蓝色的长袖夹克衫，在过去整整两年的时间里，每当要演讲时，我都会穿上这件衣服。现在这件衣服已经非常破旧了——但是如果我对某次演讲感到特别紧张，我还是会去穿这件已经很旧的衣服。让人颇感意外的是，压力并不一定会让人沉溺于坏习惯。当感到焦虑或疲倦时，我们就会不自觉地回到老习惯中，无论它是个好习惯还是个坏习惯。有研究称，习惯吃健康早餐的学生在考试期间更倾向于吃得比较健康，而习惯于吃非健康早餐的学生也更倾向于吃得不太健康。正因为如此，用心培养好习惯才显得尤为重要，这样当我们在压力很大的时候，情况才不会变得更糟。

然而，说到习惯，就算是好习惯，也是有利有弊的。习惯会让你感到时间过得很快，因为当每天都过得差不多时，经历便同质化了，这样你对于每天的印象也会变得模糊。相比较而言，一旦习惯被打破，时间便放慢了脚步，因为此时我们的大脑必须对新的信息进行处

理。这就是为什么你会感觉做新工作的第一个月比第五年更漫长。习惯会加速时间流逝，而习惯也会让时间停滞不前。每天清晨一杯咖啡，这在最初几天总是让人愉悦的，直到它渐渐成为生活不可或缺的一部分。现在，我基本都不会认真去品味早晨的那杯咖啡，但是如果没有它我就会发狂。习惯淡化了某些事物的存在感，习惯让麻木变得无比简单，这实在太可怕了。

习惯无处不在，有好习惯也有坏习惯，它们就像日常生活中的无形建筑限定着我们的生活。研究表明，我们每天会重复大约40％的行为，这些行为通常会在相同的情景下反复发生。我打赌自己的重复比例肯定更高：我每天都在同一时间醒来，在同一时间给丈夫杰米一个晨之吻；我会按同样的搭配穿衣服——跑鞋、瑜伽裤搭配白色短袖上衣；我每天会在同一地点使用笔记本电脑工作；会在纽约街道上沿着相同的路径散步；会在同一时间查看邮件；会把我的女儿们——13岁的伊莱扎和7岁的埃莉诺按顺序送上床睡觉。当我问自己“为什么我的生活会是今天这样”时，我十分清楚自己的生活模式早已固定，而这在很大程度上是因习惯所致。正如建筑师克里斯多弗·亚历山大所说：

> 认真审视我的人生，我发现它其实是由很多不断重复的事件组成的。
>
> 躺在床上，冲个澡，在厨房吃早餐，坐在我的书房里写作，在花园中散步，在办公室和朋友们一起做午饭、吃午饭，去影院看电影，带着家人去餐厅吃饭，在朋友家聚餐喝酒，在高速公路上开车，然后再上床睡觉……当然还有些其他的事，这里就不一一列举了。
>
> 每个人一生中不断重复的这些事件数量少得让人咂舌，算起来总共可能不超过一打。回顾你的人生，你会发现自己也是这样。当我刚开始了解这一事实时，我感到非常震惊。

我并非希望这样的事情能多一些。实际上正是因为我看到这些事件的数量是如此之少，我才意识到它们能对我的生活、对我的生存能力产生极大的影响。如果这些习惯都对我有利，我就能生活得很好，反之则会让我的生活质量下降。

单就健康而言，那些想当然的行为可能会对我们的身体产生非常严重的影响。糟糕的饮食搭配、消极懒散的生活状态、抽烟以及酗酒，这些都是美国人患病和死亡的主要原因——而这些其实都可以为我们所控制。从很多方面来看，我们的习惯决定了我们的命运。

改变习惯能够让我们改变命运。总的来说，我们所希望的改变可以划分为“七大基本类别”。人们——包括我——大都希望能养成以下习惯：

1. 饮食更健康（不要吃糖、吃更多的蔬菜、少喝酒）

2. 定期锻炼

3. 更明智地进行储蓄、消费（定期储蓄、清偿债务、进行价值投资、保持预算）

4. 休息、放松和享受（不躺在床上看电视、关掉手机、花时间亲近大自然、学会静默、保持足够的睡眠、少开车）

5. 不再拖延（学习演奏某种乐器、全身心投入工作、学习新的语言、撰写博客）

6. 简化、清洁和整理（铺床、定期归档、把钥匙放在同一个地方、回收旧物）

7. 建立更加密切深入的人际关系——无论是和其他人、和上帝，还是和整个世界（给朋友打电话、做志愿者、和爱人有更多亲密行为、与家人更多地相处）

同一个习惯能满足我们不同的需求。晨起在公园散步可以是一种锻炼，也可以是一种休息和享受的方式；如果和朋友一起，这又是一种建立更深入关系的途径。不同的人会对各种不同的习惯各有侧重。对有的人来说，整理有序的文件夹是激发创造力的关键要素；而有的人则认为杂乱无章更容易带来灵感。

这七大基本类别反映了这样一个事实，那就是为什么我们常常感觉身体很累但精神却很好——我们感到筋疲力尽，但同时肾上腺素、咖啡因和糖又使我们充满活力。看起来我们忙得不可开交，但同时又感到自己没有在真正重要的事情上花费足够的时间。比如，我没有按时上床睡觉，但我也没有在和朋友聊天。我只不过在看电视剧《办公室》（*The Office*）。我没有把工作笔记打印成文，也没有在看小说，只是漫无目的地浏览领英网站上那诱人的“你可能认识的人”专栏。

随着对习惯研究的不断推进，我关于这一论题的所有想法的轮廓逐渐变得清晰起来。我的结论是，习惯通过让我们不需要做决定和不需要进行自我控制，从而使改变成为可能。紧接着，这种想法指向了另外一个关键问题：既然习惯能够让我们改变，那么，我们应该怎样养成好习惯呢？这个棘手的问题便成为我的研究重点。

首先，我从一些基本的定义和问题入手。在研究中，我会提到很多有关“习惯”的概念，借此反映人们在日常生活中对它的使用：如“我有去健身房锻炼的习惯”或者“我想改善我的饮食习惯”。“常规”（routine）是指一系列习惯，“惯例”（ritual）是被赋予超凡意义的习惯。我并不想谈论上瘾、冲动、焦虑或者紧张等习惯，或者去解释与习惯有关联的神经科学方面的内容（我只会对看到一个肉桂葡萄干面包时大脑所做出的兴奋反应有兴趣）。尽管有的人可能认为给习惯贴上“好”或“坏”的标签并没有什么实质性的意义，但我还

是决定使用这种口语化的提法——“好习惯”——来指代我想要养成的习惯，而以“坏习惯”来指代我想要戒除的习惯。

我主要的关注点是改变习惯的方法。在我关于习惯研究的大量笔记中有我曾经研究过的文献、我所目睹的范例以及我所阅读到的建议等大量细节，笔记还清楚地列举了所有我们能够用来改变习惯的“策略”。奇怪的是，大部分讨论习惯的著作都只推举了某一种方法，好像那种方法适用于所有人，然而实践证明这种假设并不成立，根本不会有这样一种简便的一刀切式的办法。我清楚地知道不同的人需要不同的解决方法，因此我的目标是找到所有可能的方法。

自我认知是养成好习惯所必不可少的过程，本书的第一部分“认识你自己，找到适合你天性的好习惯”将探究两种能够帮助我们更好地认识自我的方法：四种倾向和不同人的特性。接着，“改变习惯的四大策略”这一部分将讨论众所周知的一些基本策略，那就是监控、基础习惯、日程表和责任感。“现在，开始养成你的好习惯”这个部分将探讨养成习惯的起始时间的重要性，这在首要步骤、清零状态和闪电策略中都将有所体现。随后，“没有借口，强化好习惯”部分会谈及我们希望避免努力和享受快乐的欲望——这对自制、方便、不便、保护、发现漏洞、分神、回报、奖励和配对策略都有一定的影响。（发现漏洞是最有趣的策略。）最后，“养成好习惯，做更好的自己”这一部分讨论我们因为想要理解和界定处于社会关系中的自我而采取的策略，具体包括明确目标、了解自身个性、妥善处理与他人的关系。

每当我发现这样一些策略，我都想要亲自对其进行实践。如何改变自我，如何改变我们的习惯——不同年龄与不同性别的人都深受这两道难题的困扰。要想找到这些问题的答案，我就不得不把自己当成小白鼠来对我的分析进行验证。只有把理论付诸实践，我才能知道是什么在起作用。

但是，当我把自己打算试着去培养几种新习惯的事告诉一个朋友时，他对此十分抗拒：“你应该与习惯做斗争，而不是去养成更多的习惯。”

“你在开玩笑吧？我非常喜欢我的习惯，”我说，“那不需要意志力，也没有任何痛苦，就像每天刷牙一样。”

“我可不是这样，”我的朋友说道，“习惯总让我感觉束手束脚的。”

我还是原来那个热爱习惯的人，但这段对话给我敲响了警钟：习惯可以是一名好的仆人，但它也可能成为一位霸道的君主。虽然我乐于享受习惯所带来的各种好处，但我也不想沦为生活的傀儡，每天被自己编织的“美丽”规则所禁锢。

在养成新习惯的过程中，我应该只追求那些能够让我感觉更自由、更强大的习惯。我应该不停地自省：“我追求这个习惯是为了什么？”我的习惯必须得适合我，这是基本条件，因为只有基于我个性本真的习惯才能让我生活得更愉快。如果我想要试着帮助其他人塑造他们的习惯（我得承认，这很吸引我），他们的习惯也必须适合他们。

有一天晚上，趁着准备上床睡觉的间隙，我向杰米讲述了那天我对于习惯研究的一些心得。他当天的工作很辛苦，看上去很疲惫，一副心不在焉的样子，但突然他开始大笑。

“怎么了？”我问他。

“你那些有关快乐的书籍，一直在试着回答‘我怎样才能变得更快乐’。而你的这本书就好像要推进之前所说的一切，似乎在问：‘不，说真的，我到底怎样才能变得更快乐呢？’”

“你的看法很对！”我回答道。这是不争的事实。“有太多人跟我说‘我明白什么能让我更开心，但我就是没法做到’，而习惯就是解决办法。”

如果能够改变习惯，我们便能改变自己的生活。我们可以利用决策来选择我们想要养成的习惯，我们可以利用意志力开始养成一个习惯；然后——这是最棒的部分——我们可以让习惯特有的力量完全主导接下来的生活。这就像开车一样，我们的双手可以从决策的方向盘上解放出来，我们的脚也不用踩踏在意志力的油门上，习惯本身便能载着我们完成整个旅程。

这就是习惯能够给我们的承诺。

对于快乐的人生而言，重要的是培育一种成长环境——在这里我们能够不断学习新的东西，让自己变得更强大，建立起新的关系，让生活变得更美好以及体会帮助他人的感觉。习惯在营造成长环境方面有着举足轻重的作用，因为它能帮助我们建立一个持续而安全的成长进程。

完美可能难以企及，但习惯能让我们做得比从前更好。朝着好的习惯迈进，比从前做得更好，这样能让我们在年末时不再追悔年初所许下的愿望又未实现，并且能让我们试着用另一种方式来做事情。

习惯“臭名昭著”——这也不假，因为它能左右我们的行为，甚至能对抗我们的意志力。谨慎选择习惯便能让我们轻松地掌控内心的平静与力量，并且成长。

比从前更好！这正是我们想要的。

给读者的信

这本书探讨的是：我们应该如何改变？答案只有一个——利用你的习惯。

习惯是日常生活中的无形架构。每天我们几乎都会重复大约40%的行为，可以说，习惯塑造了我们的生存方式以及我们的未来。如果能改变习惯，我们就能改变自己的生活。

随之而来的问题是：既然如此，那么我们该怎样改变自己的习惯呢？本书将要探寻这个问题的答案。

不过，虽然本书探究的是如何改变你的习惯，它却不会告诉你应该去养成哪些具体的习惯。它不会告诉你早晨起床后的第一件事是去锻炼，或者你需要把餐后甜点减少到每周两次，甚至是把办公室整理干净。（嗯，事实上，我确实在书中某处提到了我心目中的最佳习惯，但仅此一处而已。）

放诸四海而皆准的解决方案并不存在。我们很容易去幻想，若是复制那些富有成效的、极具创造力的人所保持的习惯，我们就能获得类似的成功。实际上，每个人都必须培养对自己有效的习惯。有的人从小处做起会收到较好的成效；而有的人则适合从大处着眼。有的人需要在压力和责任中激发自己的潜能，而有的人则喜欢轻松上阵。有的人偶尔会从自己所保持的好习惯中解脱出来，给自己放个假，这样会收到更好的成效；有的人则需要一直保持好习惯才能取得更好的成绩。难怪要养成习惯会这么困难。

最重要的事是要认识你自己，随后选择适合自己的策略。

在开始阅读本书之前，请先明确你希望能养成的一些习惯，或者你希望做出的改变。在阅读本书的过程中，请思考你希望做出哪些尝试。你甚至可以在本书的扉页上做个记号，写下今天的日期，这样你就能记住自己是何时开始做出改变的了。

为了帮助你养成习惯，我会定期在博客中发布一些建议，同时我也会开拓大量资源来帮助你将生活变得比以前更加美好。不过，我希望你手中的这本书会是你想要做出改变的直接动力。

借助我的个人经验所观察到的习惯，难免会沾染上我独有的个性色彩和兴趣偏好。你可能会想，“既然每个人养成习惯的方式都不同，我为什么要费心去读这样一本介绍别人都做了些什么的书呢？”

在我研究习惯和幸福的过程中，我注意到这样一件奇怪的事：我从他人具体的经历中学到的东西，往往比我从科学研究或哲学著作中学到的还要多。正因如此，这本书中收集了各式各样的人们改变自身习惯的例子。你可能对能益多[1]并不上瘾，而你的工作并不需要频繁出差，你也不需要坚持写感恩日记，但我们仍然能从彼此的经历中获得启发。

改变习惯这个行为很简单，但想要真正做到这一点，并不容易。

我希望阅读本书能鼓励你利用习惯的力量使生活发生改变。无论何时何地，只要开始阅读这本书，你便踏上了改变自己的美好之路。

---

1. 能益多（Nutella）是意大利的费列罗公司生产的一种榛子酱，可如奶油、花生酱一样涂在面包、饼干等食物上来增添美味，也可以用作烘烤类糕点的馅料。——译者注

第一部分
认识你自己，找到适合你天性的好习惯

要想成功地塑造好习惯，我们必须先了解自己。我们不能想当然地认为，对一个人有效的习惯养成策略会对所有人都有效，因为每个人都是独一无二的个体。

这一部分涵盖了两种能够让我们认清自身习惯本质的策略，即四种倾向和不同人的特性。这些观察性的策略不要求我们改变正在做的事，只是让我们正确地了解自己。

第1章 认识你的性格倾向

> 只有当你遇到来自不同文化背景的人时，你才会意识到自己真正的信仰是什么。
>
> ——乔治·奥威尔，《通往威根码头之路》

我很清楚对于习惯的外延调查应该从何处开始。

多年以来，我一直坚持记录我的“成年人的秘密”，这里面包含了我在成长过程中的各类经历和学到的教训。有的是很严肃的话题，比如“别人觉得有意思的事，对我来说却未必如此”，有的就让人感觉冒着傻气，比如“当我用手直接抓东西吃的时候，这些食物的味道好像更好”。我的成年人的秘密里最重要的一条这样写道：“我会比自己想象中的更像其他人，或者并不如我想象中那么像其他人。”尽管我和其他人并没有很多不同，但那些不同却是至关重要的。

由此可见，同一种习惯策略并不一定对所有人都有用。如果我们了解自己，就能更好地管理自己；如果我们准备和他人合作进行某项工作，这一策略也能帮助我们更好地了解他人。

因此，我会从自我认知开始，弄清楚我的本性如何影响我的习惯。然而，想要弄明白这个问题并不简单，正如小说家约翰·厄普代克所观察到的：“要弄明白我们自己究竟是什么样的人，我们所能参考的线索简直少得可怜。”

在我的研究中，我一直在寻找一种恰当的框架来解释人们对于习惯的回应方式的不同。但令我感到意外的是，现存的研究资料中都没有相关信息。难道我是唯一一个思考过以下问题的人？

为什么有的人有更多或更少的习惯，以及为什么有的人更乐于接受新习惯？

为什么有的人如此讨厌习惯？

为什么有的人能够在一定情形下保持特定的习惯，而有的人不行呢？

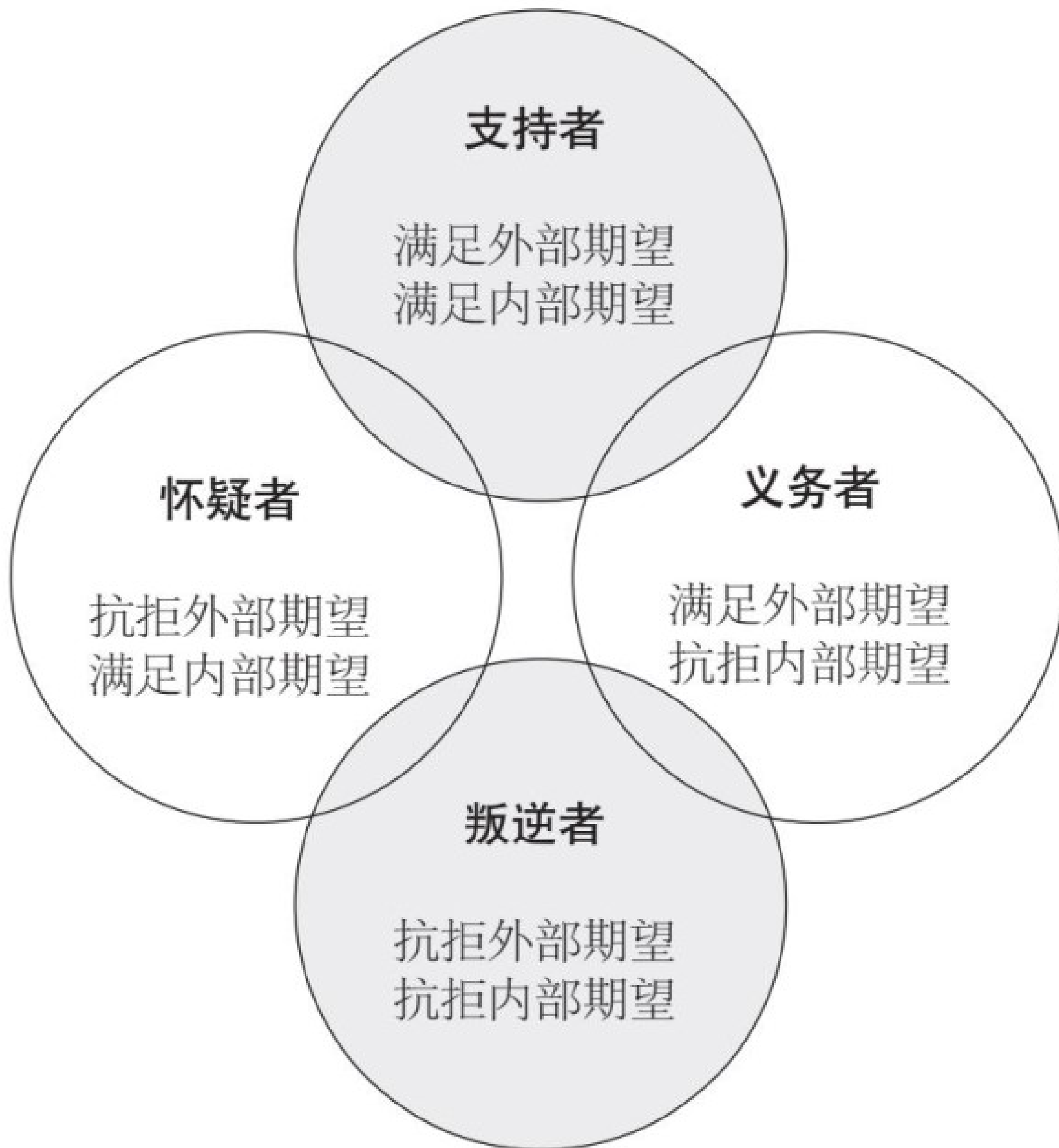
我一直没有弄明白这些问题——直到某天下午，答案突然冒了出来！它并非来自文献检索，而是来自我对朋友所提出疑问的反复思索。我一遍一遍地、不停地在想她所观察到的这个简单事实：以前她从未错过高中田径队的任何一次训练，但现在她就是不能再坚持跑步了。为什么？

这个问题的答案像是一朵骤然间亮起的火花，打破了我眼前一直以来的黑暗，让我感到兴奋无比，这种激动的心情估计和阿基米德踏进浴缸发现浮力原理的心情一样。突然之间，我醍醐灌顶。有关习惯，其首要的问题就是："人们怎样应对自己的期望？"当我们试着去养成一种新习惯时，我们就会给自己设定某种期望。正因如此，理解我们如何应对期望便显得尤为重要。

我们面对着两种期望：外部期望（在一定时间期限内完成工作，遵守交通规则等）以及内部期望（不再昏昏欲睡，完成新年愿望等）。根据我的观察，每个人基本上都能被归入以下4组之中的某个组别。

- **支持者**：时刻准备回应来自外部和内部的期望。

- **怀疑者**：质疑所有期望，他们只会去满足他们自认为有价值的期望。
- **义务者**：时刻准备满足外部期望，却很难满足内部期望（就像我那位曾经在田径队训练的朋友）。
- **叛逆者**：拒绝所有期望，无论是内部期望还是外部期望。



正当我苦思冥想要给这一解释框架选择合适的名字时，我最喜欢的一段话浮现在我脑海中——这段话来自西格蒙德·弗洛伊德的《有关三个宝盒的话题》（*The Theme of the Three Caskets*）。弗洛伊德在其著作中解释，三位命运女神的名字的意思分别是“偶然中的必然”，“无可避免”以及“每个人与生俱来的命运倾向”。他认为，每个人都具有与生俱来的命运倾向。

于是，我决定用“四种倾向”来命名我的框架。（这“四种命运倾向”虽然听起来有些夸张，但确实很准确。）

在发展这四种倾向框架的同时，我真切地觉得自己仿佛在揭开元素周期表的神秘面纱一样充满兴奋感——这里我所说的是性格元素。我并非在编造一个系统，而只是发现了一种自然规律，也可能是创建了一个新的习惯分类方式。

每个人所特有的倾向性决定了其看待世界的方式，它还会对个人保持的习惯带来一系列重大影响。当然，这些只是倾向，但令人吃惊的是，我发现大多数人都刚好能归入其中一类。并且每当发现一个新的类别时，我都会很兴奋地注意到拥有相同倾向的人总是会不停地做出相同的评论。比如疑问者，他们会经常抱怨自己有多么讨厌排队。

支持者

支持者会积极地回应来自外部和内部的期望。他们每天一醒来就会想：“今天有什么计划？有哪些要做的事情？”他们想知道外界和他的内心对自身都有哪些期望，然后会尽全力去满足这些期望。此外，他们也会避免犯错或者让他人失望——当然他们也不让自己失望。

人们可以信赖支持者，而支持者更信赖自己。他们属于自我导向型，并且在信守承诺、达成目标和按时完成工作（事实上，他们经常能提前完成工作）方面没有任何困难。他们想要去了解准则，并且还会找寻这些浅层准则之外的更深层次的准则——比如在艺术或道德伦理层面上的准则。

拥有支持者妻子的朋友告诉我："只要在我太太计划之内的事，无论如何她都会去完成。我们在泰国旅游的时候，本来计划要去参观一座神庙，结果我太太头天夜里食物中毒。即便这样，第二天我们还是去了这座神庙，尽管她在去的路上呕吐得一塌糊涂。"

因为支持者有一种迫切要去完成他们所期望事情的意愿，而且他们这种自我保护的本能非常强大，这会让他们能够不受满足他人期待的倾向的束缚。"我自己需要很多独处的时间，"一个支持者朋友告诉我，"我要锻炼，要考虑工作中一些新的想法，还要听音乐。要是有人要求我中断正在做的事情而去做别的事，我会理直气壮地告诉他们：'对不起，我没空。'"

不过，支持者在对自己的期望不明确或者相关准则尚未建立起来的时候会觉得很痛苦。他们可能觉得必须要完成某种期望，即便这些期望有些令人摸不着头脑。要是他们知道自己正在违反某些规定，哪怕这些规定完全是无稽之谈，他们也会觉得浑身不自在，除非他们能给自己一个足够有力的理由去违反规定。

这就是我的倾向。我是一名十足的支持者。

我的支持者倾向有时候会让我对遵守规定这件事过度担心。几年前，当我在一间咖啡店拿出笔记本电脑准备工作时，店员对我说："不好意思，本店不允许使用笔记本电脑。"这件事对我影响很大，现在每当我去一家新的咖啡店时，我都会担心那里能否使用笔记本电脑这个问题。

除此之外，支持者还有种特质，那就是坚持不懈。我敢肯定，杰米一定对我每天早上6点准时起床这件事感到很厌烦——说实话，有时候，我自己也会觉得厌烦。我的一个支持者朋友大约计算了一下，她一年里大概只有6次没有按时去健身房。

“你的家人对此怎么看？”我问她。

“嗯，我丈夫以前还经常抱怨，但现在他已经习惯了。”

虽然我喜欢做一名支持者，但我也深知身为一名支持者的缺点——追求成就、大包大揽，以及有时候会盲目遵守规则。

当我发现自己是一名支持者时，我才领悟到为什么我对研究习惯产生了这么大的兴趣。支持者都会觉得养成新的习惯很简单——我所说的简单，是相对于其他类型人群而言。他们这类人喜欢养成各种习惯，因为他们发现好习惯确实能带来很多实实在在的好处。事实上，就算是热爱习惯的支持者也要十分努力才能养成良好的习惯，可见要养成好习惯是多么困难。

怀疑者

怀疑者质疑自己所有的期望，他们只会回应那些在他们看来有意义的期望。适当的理由、符合逻辑以及公正公平是他们做事的动力。他们一大早醒来就会想：“今天有什么任务需要完成？为什么？”他们首先会进行判断，看看自己决定做某件事究竟是不是个好主意，他们不会去做一件看起来缺乏充足理由的事。最终，他们会把所有期望都转变成内部期望。一名怀疑者类型的读者在我的博客上这样点评：“我不会去遵守一些可有可无的准则——只要路上没车，我就会横穿马路；半夜的时候，只要没车，哪怕信号灯是红色的，我也会横穿马

路。当然，我觉得基于道德伦理的规则以及有理可循的一些准则还是应该无条件遵守的。”

有个朋友对我说：“我不吃维生素片，我的私人医生说我应该吃，但我一般都不吃。”

她是一名怀疑者，所以我问道：“你觉得你需要吃维生素片吗？”

“嗯，不需要。”她回答说。停了一会儿，她补充道：“事实上，我觉得我不用吃。”

“我敢肯定，要是你觉得吃维生素片有用，你肯定会吃的。”

怀疑者会抗拒为了遵守准则而制定出来的准则。有读者在我的博客上留言：“我儿子学校的校长要求在校学生必须把衬衫下摆扎在裤子里。对这条随意制定的规则，我感到非常惊讶。校长解释说学校里有很多制度，确立这些制度的目的是教会学生如何遵守规则。用这个理由来要求他人，包括让孩子遵守规则，简直太愚昧了。如果知道有这样一些规则存在，我们就应该去找出并且取消这些规则，这样才能让我们的世界变得更美好。”

怀疑者喜欢在深思熟虑之后再做决定，进而形成自己的结论。他们做事的时候非常专注，并且常常愿意就某一问题进行深入研究。如果他们认为某种规则背后有足够的理由支持，他们就会遵守这一规则；如果没有，则不会去遵守。一名怀疑者说：“我觉得我的妻子很让人厌烦，因为她希望我们对花出去的每一笔钱都进行记录。但是，我们并没有任何外债，我们的消费支出也在自己能承担的范围之内，我真不觉得有必要去费力气记录些什么。反正我是不会记的。”

怀疑者抗拒一切看起来很随意的事。比如，怀疑者常常会说：“如果我觉得某件事情很重要，我会许下相关愿望，并朝着这个目标迈进，但我不会去许什么新年愿望，因为1月1日这个日期对于做一件事没有什么特别的意义。”

有时，怀疑者想要获取信息和理由的欲望会强烈得让人喘不过气。“我母亲简直要把我逼疯了，”一名读者说，“因为她期望我像她那样在行事时掌握海量的信息。她总是会问一些我不问，也不会去问的问题，而且我觉得自己并没有必要去了解这些问题的答案。”怀疑者有时希望自己也能不必经过没完没了的探究就去完成某种期望。有个怀疑者痛苦地对我说：“做分析的时候，我常常深受工作停滞不前的困扰。我总是希望信息能再多一点儿，这样我就能继续分析工作了。”

正当的理由能让怀疑者充满动力——起码是他们眼中的正当理由。事实上，怀疑者有时像疯子一样，他们可能只相信自己所得出的结论而不采信专家的看法。他们总是会无视这样的一些人——这些人会问：“为什么你觉得你比自己的医生还了解癌症？”或者问：“大家都按照这种方法准备报告，为什么你要坚持自己那种疯狂的方式？”

怀疑者有两个取向：一些怀疑者偏向于支持者，剩下的怀疑者则偏向于叛逆者。我丈夫杰米对周围的一切都持怀疑态度，但要劝他表示赞成也不是很困难。作为一名支持者，要是没有和一名支持者或是带有怀疑者特点的人结婚，我会对我的婚姻能否幸福表示怀疑。这真是个清醒的认识。

如果怀疑者认为某种习惯是值得的，他们就会坚持去做——但这只会发生在他们对习惯的有效性很满意的情况下。

义务者

义务者会满足外部期望，却很难满足自己的内部期望。外部责任让他们充满动力，他们一大早醒来时会想："我今天必须做些什么？"义务者在满足外部期望和按时完成工作方面表现得很出色，并且会竭尽全力履行自己的责任，因此他们是绝佳的同事、家人和朋友——对此我有切身体会，因为我的母亲和姐姐就是这样的人。

然而，因为义务者抗拒内部期望，这使得他们很难进行自我激励——比如写博士论文、参加社交活动、给汽车做保养等。义务者依靠的是外部责任，事件的可能后果是他们的动力，比如工作截止日期、滞纳金或者担心让其他人失望的感觉。一位义务者在我的博客上这样写道："单就编写日程而言，这并不会让我觉得有负担。如果日历上只写着'去慢跑'，我可能就不大会去做这件事；但如果这件事情与其他人有关，那就不一样了。"另外一个义务者总结道："只涉及个人的承诺是可以被打破的。对他人所做的承诺永远都不能被打破。"义务者需要外部责任来激励自己，哪怕这些事是他们本来就想做的。有些义务者对我说："以前我总没时间看书，所以我参加了一个读书会，这样我也就真的开始阅读了。"

有时，义务者自我牺牲的行为看起来不可思议——"为什么我总是把时间优先花费在别人的事上，而不是花在我自己的事情上？"但如果我们把某种自我牺牲的行为和义务者需要被赋予责任的特点相关联，这一切便显得合理起来。

此外，义务者会找一些聪明的方式来创造外部责任。一个义务者解释说："我一直想看篮球比赛，但是我从没去过现场。后来我跟哥哥一起买了月票，现在只要有比赛，我都会去看，因为如果我不去，哥哥就会很恼火。"另外一个义务者说："如果我想在周末清理衣橱，那么我会马上给慈善机构打电话，让他们下周一来取我的捐赠

物。”另一个义务者后悔地说：“我报名参加了一门摄影课程，我知道我需要任务和截止日期来激励自己保持兴趣。上了几次课后我就想，‘我喜欢摄影，所以我不需要上课。’你猜猜看，从那以后我拍了多少张照片？一张。”到了摄影课的第二个学期，他还是报名参加了。

需要扮演某种角色，这常常让义务者有动力保持好习惯。我的一个义务者朋友在他的孩子面前只吃蔬菜。另一个义务者朋友告诉我：“我知道我不会去练钢琴，所以我一直等到孩子能上钢琴课了才开始练琴。现在我们会一起练习，我必须得练习，因为如果我不练，我的孩子也不会练。”义务者有时能为他人去做一些事，而这些事他们是不会单纯为自己去做的。有些义务者告诉我说：“要不是为了孩子，我可能还在那段可怕的婚姻里，我必须为我的孩子们离婚”。

外部期望很容易使义务者心力交瘁，因为他们很难对其他人说“不”。一名义务者解释说：“我丢下所有要做的事去帮同事审读报告，但我都没有时间去完成我自己的报告。”

义务者可能觉得养成一个新的习惯很困难——因为我们养成习惯通常是为了给自己带来好处，但是义务者更容易为别人做事，而不是为他们自己做事。对于他们而言，关键是外部责任。

叛逆者

叛逆者抗拒所有期望，无论是外部期望还是内部期望。他们做事完全出于自己的选择，出于自由。叛逆者一大早醒来时会想：“我今天想做什么？”他们不愿被控制，也不愿自我控制，他们喜欢置身于一切准则和期望之外。

叛逆者用自己的方式朝着目标奋斗，这些人拒绝做那些外人看来他们应该去做的一些事情，他们也能够努力实现自己的目标。一名叛逆者朋友告诉我："我的学士论文页数比学校所建议的页数少10页，并且我说服学院破例在我的答辩小组里增加了一名导师。最终我的论文通过了，并且还取得了一个不错的分数——以我自己的方式。"

叛逆者非常看重真实性和决断性，并且能够天马行空地去做一件事。一名叛逆者说："我会去做自己心里想要完成的工作，而不是别人给我下达的任务。这样就有问题了——需要定期完成的事（比如每周进行的质量检查），我就没法做了。"有时，叛逆者对于权威的反抗对社会有极大的价值。一名怀疑者指出："叛逆者的最宝贵之处是他们敢于表达异议。我们不应该在学校准则、公司文化或者伦理道德上将这种品质剔除，它的存在能够保护我们所有人。"

然而，叛逆者经常会让别人失望，因为别人无法向他们提出要求或者下达命令，他们根本不在乎"大家都指望你了"，"你说过你会做的"，"你父母会失望的"，"这不符合规定"，"这是截止日期"或者"这很无礼"这些话。事实上，要求或者告诉叛逆者去做某件事情往往会起到相反的作用。一名叛逆者写道："别人让我去做或者希望我去做某件事，这会在我头脑中产生一种'停下'的感觉，我不得不去克服这种感觉。如果有人要我清空洗碟机，我的大脑会说：'嗯，本来我是打算这么做的，但是现在由你要求我去做这件事，所以我不能做了。对不起，不行。'"

叛逆者身边的人得时刻提防着，千万不要一不小心触动了叛逆者反感的神经，让事情的结果走向反面——这对于有着反叛者特质的孩子的父母尤其具有挑战性。一位家长解释道："对付叛逆的孩子，最好的办法是把信息都提供给他们，让他们自己去做决定。把事情转变成孩子自己能够回答的问题，让他们自己做决定，自己去完成，让他们在没有观众的情况下自己做决定。观众就等于期望，如果他觉得你

没在看，他就不需要反抗你的期待。”另一位家长说：“我那个叛逆的儿子被学校开除了，他根本不想为了以后而努力学习，尽管他很聪明。后来，他18岁那年，我们给他买了张环游世界的飞机票，然后告诉他：‘随你怎么过吧！’他旅行了三年，现在已经读大学了，并且成绩很好。”

叛逆者有时甚至会让他们自己失望，因为他们无法告诉自己应该做什么。作家约翰·加德纳注意到：“我有不愿意做别人让我去做的事情的强迫症……这让我不得不以某种方式去改变生活地点或者生活方式，所以我常常觉得很不开心，我希望自己能安定下来。”另外，叛逆者能颇具建设性地熟练使用自己的反叛能力。一名想要坚持自己最初预算的叛逆者可能会说：“我不会受那些想要把没用的产品卖给我的销售人员所操纵。”而一名想要在学校取得好成绩的叛逆者可能会说：“没人相信我能考上一所好大学，可我一定会考上给他们看看。”

叛逆者通常会被那些带有疯狂西部元素的工作所吸引——就像我在颠覆性科技行业工作的朋友（他特别强调，是颠覆性科技）。叛逆者抗拒等级制度和规则，但他们常常在工作上与他人展开较好的合作。然而，这个绝对真理的对立面也是不争的事实，就像一位评论员所写的：“让他人享有控制权也能够带来自由。你会发现军队里的叛逆者人数其实比你想象的要多。”另一个叛逆者写道：“可能叛逆者需要有一个界限让他去抗争和打破。如果全都靠我自己做决定，我会变得焦躁不安并且工作效率极低，因为没有规矩可打破，也没有什么要做的事。等到一天结束，回过头看，我会想：‘天哪，今天我一件事情也没做。’”

每当提到性格倾向的时候，我都会要求人们举手示意我，他们属于哪一类别。我非常惊讶地发现基督教牧师里面有相当多的人都是叛逆者。一名属于叛逆者群体的神职人员解释道：“神职人员认为自己

被神传唤，因此不同于常人。他们拥有来自同事、圣会和上帝的赐福，这让他们能够凌驾于生活中的很多事物之上，包括各种准则。”

叛逆者抗拒习惯，这很正常。我碰到过那种一眼就能看出来是叛逆者的女性。我问她：“你不觉得每天都要做决定很累吗？”

“不，”她回答道，“做决定让我感到自由。”

“我会刻意限制自己的自由。”我告诉她。

她摇了摇头：“自由意味着没有限制。对我来说，被各种习惯控制的生活就像一潭死水，毫无生气。”

叛逆者抗拒习惯，但他们能通过自我选择从而拥有类似习惯的行为。一名叛逆者解释道：“如果每天我都得去做相同的事，那我保证不会去做。但如果我做出‘这次要去做某件事情’的决定，那么我通常能持续做下去。”

绝大多数人都是怀疑者或义务者，叛逆者很少。让我感到意外的是，我发现支持者的数量也很少。事实上，因为支持者和叛逆者人数极其稀少，那些帮助他人建立习惯的人（雇主、设备制造商、保险公司、教员）主要会通过提供合理的理由来帮助怀疑者，通过提供责任感来帮助义务者，让两者能养成较好的习惯。

我们常常能通过研究其他人而更好地了解自己。我刚开始做习惯研究时以为自己就是个普通人，因此，当我意识到自己其实是一个支持者的时候，我感到非常震惊——事实上我的个性非常极端，也很少见。

我把自己的意外发现告诉丈夫杰米，他却见怪不怪地说：“你的个性本来就很极端，我本应该告诉你的。”

“真的？”我说，“你是怎么知道的?”

“我和你结婚已经18年了。”

小说家简·里斯认为：“每个人生来都是具有某种性格倾向的，要么是支持型，要么是反对型。”以我所观察到的事实而言，我们身上的倾向是天生的，这些倾向可以在某种程度上被削弱，但你永远无法改变它们。小孩子在这些方面的倾向比较难以辨别（我至今仍无法弄清楚我的两个女儿究竟属于何种倾向）；但就成人而言，大多数人都会属于某一种特定倾向，这种倾向从根本上决定了他们的社会行为以及对于世界的看法。

不管我们身上有着怎样的倾向，只要有足够的经验和智慧，我们就都能学会如何消除它的负面影响。举个例子，作为一名支持者，我已经学会控制自己，要求自己不能未经思考就一味地想要去达成某种期望。我已经学会不停地问自己：“我为什么要去做这件事？”

与一名怀疑者缔结婚姻让我学会给自己提出更多的问题，我也会通过杰米来质疑自己。有天晚上，我们在剧院看演出。中场休息的时候，我对他说：“看到这会儿，我觉得这部剧真的不怎么样”。杰米回答道：“我也觉得不好看，我们回家吧。”我当时想：“什么，我们真能就这么走了吗？”事实上，我们的确离开了。当时我的第一反应是我们得把演出看完，但杰米嘲笑我：“不，你不用强迫自己看的。”于是我就很快做出决定了：“对，我并不是非得看完。”

对杰米而言，我觉得他和我共同生活了这么多年后，已经变得越来越像一个支持者了，最起码在家里是这样。尽管在我提出要求的时候，他还是会问很多问题——“我为什么要做这个？”“这样做有什么意义？”“我不能晚点再做吗？”经过这么多年，他知道若是我提出要求就肯定有我的理由，而逐一解释这些要求的原因会让我火冒三

丈。他已经（或多或少）学会不再自讨没趣地和我辩论，而是直接接受我的要求。

了解自身的倾向能够让我们以一种更加令人信服的方式来塑造习惯。我定期锻炼，因为它被列在我必做事项的清单上；怀疑者可以常常念叨锻炼所能带来的好处；义务者每周会和同伴一起骑自行车。当我的叛逆者朋友莱斯利·范德里奇描述她是怎样开始培养跑步的兴趣时，她强调了叛逆者对自由和欲望的重视："跑步是我能让自己恢复身材的最有效、最直接的方式……只要时间合适，我就会去跑步。我不用为健身而付费，我也很喜欢在户外呼吸新鲜空气，那是欣赏新音乐的好时机。"

这四种倾向能为想改变他人的人提供有价值的指引：老板希望员工在工作时更高效；医疗保健人员希望人们使用他们的药物；咨询师、教练、培训师及治疗师会试着帮助人们达成自己的目标。当我们企图说服人们养成一种习惯时，我们会把他们自身的倾向也考虑在内，这样能使我们获得更多的成功。例如，怀疑者可能会为了让义务者去做一件事而说出很多理由，但那些富有逻辑的论述对义务者而言还不如外部责任有效。支持者可能会向怀疑者大谈义务，可这会让怀疑者更不可能完成期望，因为怀疑者本身就对各种义务充满怀疑。一个朋友告诉我，在医生给她那属于叛逆者类型的父亲开药时，"医生会不停地说吃这种药有多重要，其实他最好是直接告诉我父亲该做些什么。所以当我父亲问我：'你觉得呢？我该吃这个药吗？'我说：'噢，我才不管你呢。'他说：'什么，你想让我死吗？'然后他就乖乖地去吃这种药了。"

很多时候，尽管支持者、怀疑者和叛逆者可能会为自身性格上的负面影响而感到懊恼，但他们还是会接受自己的个性类别。就像我很了解支持者的种种缺点，但我还是庆幸自己是一名支持者，正因为我体内具有的支持者基因，我才能一步步走过来，成为最高法院法官桑

德拉·戴·奥康纳的书记员。后来，我决定成为一名作家，也是因为我体内所流淌的支持者的血液。（当然，我的支持者基因也意味着我会花很多时间担心一些鸡毛蒜皮的小事，比如法律期刊脚注里的逗号是否应该使用斜体。我真的会为这种事纠结。）怀疑者有时会被自己无休止的质疑搞得筋疲力尽，但他们还是觉得每个人都应该是怀疑者，因为这种类型是最合理的。叛逆者有时会希望自己能够遵守规定，但是他们还是喜欢叛逆的感觉。

与此不同的是，义务者常常很不喜欢自己身上的倾向。他们能够满足他人的期盼，却无法实现自己的期盼，这让他们感到很苦恼。其他三种倾向的人所制造出来的问题大多则落在他人身上。顽固的支持者、质疑一切的怀疑者和特立独行的叛逆者都可能会让他人心生反感，而“取悦别人”的义务者却承担了自身倾向影响下的所有后果。

事实上，义务者也有可能会到达某个叛逆点，这时候他们的行为会发生戏剧性的改变，其表现就是义务者会突然拒绝满足他人的期盼。一名义务者解释说：“有时候我简直要崩溃了，我实在受不了人们想当然地认为，我会一直按他们的想法去做所有事。这算是我想要捍卫自我权利的一种叛逆的方式吧。”另一名义务者补充道：“我非常努力地去实现自己向他人所做出的承诺，但我竟然无法替自己实现一个承诺……虽然我偶尔也会很坚决地拒绝取悦别人。”他们可能会以一种象征性的方法来反叛，例如用他们的头发、衣服、汽车或其他类似的东西来表现出对外界的反叛。

义务者的这种反转迹象解释了这样一种模式：大多数情况下，如果叛逆者能够维系一段长期的感情关系，那么他的另一半必定是一个义务者。这与支持者和怀疑者不同，支持者和怀疑者会对叛逆者拒绝一切期盼的行为感到很沮丧，而义务者却很享受这一点。一名叛逆者这样解释这种关系里的互补性：“我之所以能在正常的成人世界里过得不错，这要归功于我的丈夫，他会按月支付房租。这非常好，因为

我不喜欢在每月的同一天缴纳这笔费用。他会负责处理垃圾，扫雪机过来的时候他会把汽车挪开，并且能保证那些让人讨厌的账单都能够按时支付。我真的很讨厌准时这种事。不过当我们讨论一些重要的决定时，一般还是我说了算。”

但不管我们属于哪种倾向类型，我们都有自己做主的欲望。如果被人掌控的感觉过于强烈，就会触动内在的“叛逆”现象，这是在一种自由或选择能力受到威胁时所激发出的抵触情绪。如果有人命令我们做一件事情，我们可能想要抗拒——即便这可能是我们本来就想做的事。这种事情在我女儿伊莱扎身上就发生过。如果我说：“你为什么不把作业做完呢？做完了不就没事了吗？”她会说：“我需要休息，我必须得歇一会儿。”如果我说：“你学习一直这么用功，一定很累了，为什么不休息一下？”她会说：“我想把作业做完。”可见，对某件事越是紧逼，就越容易让人产生反抗情绪。

一次，在我有关人的四种倾向的演讲结束后，一位男士问我：“哪种倾向最能让人快乐？”我有点儿慌乱，因为这么明显的一个问题我却从没想过。“还有，”他继续说，“具有哪种倾向的人最成功？”

对于这些问题，我没有很完美的答案，因为过去我太专注于弄清楚这几种倾向本身了，我从没有考虑过去比较这些倾向。然而仔细斟酌之后，我意识到这个问题的答案是——“取决于不同情况”。（我有时会觉得这种答案很让人恼火。）它受制于个人如何应对倾向中的好坏两方面作用。最快乐和最成功的人是那些已经找到特定方式，并将倾向所能带来的好处为己所用，以尽量消除倾向局限性的人。

我永远无法忘记《巴黎评论》刊载的一段对作家兼叛逆者约翰·加德纳先生所做的访谈。在这段访谈中，加德纳先生提到了自己的观察：“你得为每次违法买单，你也得为每次守法买单。”每个举动、每种习惯都有其后果。无论是支持者、怀疑者、义务者还是叛逆者，

每个人在行事时都必须符合自身倾向并承担由此带来的后果。我每天早上6点起床，因此我要为此付出无法睡懒觉的代价；我可以做更多的工作，但是我也不得不早点儿上床睡觉。

每个人都必须为一些事情买单，但我们可以选择为哪些事情而买单。

第2章 制定最适合自己的习惯解决方案

> 当然，就像所有过于简单的分类一样，如果一定要这么做的话，二分法总会显得造作、学究气十足，甚至有些荒谬。但……就像所有区分方式实际上都有一定存在的理由一样，这种分类给我们提供了一种观察和比较的视野。从这一分类中，我们能够开始真正的调查研究。
>
> ——以赛亚·伯林，《刺猬和狐狸》

前一章所述的四种倾向的框架给我提供了阐释人性的重要思路，但它并不完整，还有很多方面并未包含在内。因为我尚未穷尽对自我认知可能性的研究，所以我还不能开始转向那些更为具体且具有行动导向的策略，尽管我很想立即完成这一转变。

几年前为“幸福计划”项目，我曾做过一些练习。在一项练习中我给自己订立了12条“个人戒律”，以此作为我生活的首要准则。我的第一条戒律就是“做自己”——而事实上，了解自我是件非常困难的事。怎样成为我想成为的那种人，或者怎样成为我所设想的那种人，这些想法弄得我心烦意乱，以至于迷失了自己。

我在自我认知方面，有时反应非常迟钝。我不喜欢音乐，对旅行也没有特别大的兴趣；我不喜欢玩游戏，也不喜欢购物；我对动物不怎么感兴趣，而且喜欢吃家常便饭。难道不是所有人都喜欢音乐吗？我希望有一天能突破自我的局限，热爱旅行，或者探索异国的美食。

我也曾想过，其实人与人之间并没有太大差别，我和其他人应该都差不多。事实也的确如此，但这其中的一些细微差别却至关重要，这些差别对于一个人的习惯养成也有着深远的影响。例如，我很认同有关“人的大脑在早晨最清醒，因此这时候应该做一些最困难的脑力活动”的建议。我想我“应该”养成这种习惯，直到我意识到实际上每天花一个小时处理邮件来开始这一天的工作更适合自己。我需要把办公桌整理干净，然后再开始工作，如果改变自己的习惯，我可能会无心干活了。

我应该让习惯适从我的天性。“如果和另一名作家组建一个团队，看看谁能更快写完一本书，这样我每天就会写出更多东西。”这种做法对我来说压根儿就没用，因为我根本不喜欢竞争。

为了不浪费自己的宝贵精力去做一些毫无成效的习惯养成工作，我需要塑造适合自己的习惯。因此，我整理了一份问题清单来明确自己具有的和习惯养成有关的个性。

有人说，这个世界由两种人构成：一种人用两分法看世界，而另一种不是。我明显属于第一种。

你是百灵鸟还是猫头鹰？

研究表明，喜欢早起的人（即百灵鸟型）和喜欢熬夜的人（即猫头鹰型）真的有很大不同。大多数人介于这两种类型之间，但处在这两个极端的人（这两种类型根据睡眠中点来衡量）确实存在。这两类人每天最有效率、最具活力的具体时间段会不同。

我属于百灵鸟型，我每天都早睡早起。而猫头鹰型的人，生活习惯则恰恰相反。我曾经相信猫头鹰型的人只要试着早点儿睡觉，他们也能成为百灵鸟型的人，但研究表明这种睡眠习惯的属性其实是与生

俱来的，这其中基因的作用很大，而年龄的影响也比较大：幼儿大多是百灵鸟型；成人更倾向于猫头鹰型（对于这一习惯改变的时间点，女性多出现在19.5岁左右，男性多出现在21岁左右）；老年人更倾向于百灵鸟型。

有趣的是，研究表明，百灵鸟型的人比猫头鹰型的人更快乐、更健康，也更容易对生活感到满足。猫头鹰型的人比百灵鸟型的人入睡时间晚，而根据他们的工作和生活安排，又需要比较早地起床，所以猫头鹰型的人总体睡眠时间就比较少，这让他们感到生活得很辛苦。

百灵鸟型、猫头鹰型以及其他介于两者之间的人，在试着养成习惯的时候要考虑自己的本性。“猫头鹰”不应费心去养成晨起学习的习惯，“百灵鸟”也不应在晚饭后再安排两小时的写作任务。

有时，我们可能无法认清自己所属的类型。有位朋友告诉我：“我参加了一个冥想训练，这个训练要求我们每天清晨4点醒来。这对我来说就是一次全新的转变，我的生活状态变得好多了。现在我每天晚上9点半以前上床睡觉，然后第二天早上4点醒来。我喜欢这种生活方式。”

你是长跑选手还是短跑选手？

特别是对于工作习惯而言，搞清楚人们的工作节奏偏好很重要。我属于长跑选手，我喜欢以一种缓慢而稳健的步调工作，并且我不喜欢有截止日期——事实上，我常常会提前完成工作。在法学院读书的时候，我有两篇需要在毕业前完成的长篇论文，结果我在第一学年结束的时候就把两篇都完成了。（题外话：可能我对于书写长篇论文的渴望是我想要成为作家而不是律师的一个征兆，但那便是和本书内容

无关的另一件事了。）在很长一段时间内有条不紊地完成一项任务，这样能够激发我的创造力。

相比较而言，短跑选手倾向于集中精力，借助爆发式的力量工作。他们会刻意等到截止日期临近的时候才开始工作，借助压力来使自己的思维更敏锐。一位“短跑选手”告诉我：“我从不提前准备演讲材料，直到所有人都已落座，我马上就要走上讲台时，我才会开始构思演讲内容。这让我的同事都很受不了，但只有在这种情况下我才有灵感。”另一名“短跑选手”说：“我喜欢在很短时间内完全沉浸在一个项目中，这样我才能集中注意力，更高效地工作。集中精力和时间处理任务，工作效率也会提升。”

短跑选手和长跑选手通常都对他们自己的工作方式感觉良好，但拖延者则不同。拖延者可能和短跑选手有些相似，因为他们也倾向于在截止日期快到的时候开始工作，但这两种人其实很不同。短跑选手选择在最后一分钟工作是因为截止日期所带来的压力让他们的思维更清晰；但拖延者很厌恶最后一分钟带来的压力，他们只是希望能借此强迫自己在截止日期到来之前完成工作。与短跑选手不同，拖延者经常对他们还没开始做的事感到厌烦，这让他们很难充分利用时间去行动。他们可能会四处奔走，做一些很紧急的事，以这种方式来逃避他们必须要做的事。（这又是一条成年人的秘密：工作是拖延症中最危险的一种形式。）

短跑选手称长跑选手“效率低下”，长跑选手称短跑选手“不负责任”，但世界上并没有绝对正确的方法。如果拖延者能改变工作习惯从而可以更稳定地开展工作，他们就会更幸福。

你喜欢购物吗？

买东西买得少的人讨厌逛商店和买东西，而买东西买得多的人热爱逛商店和买东西。作为一个买得少的人，我总是推迟购买某种东西的时间，或者尽量少买点儿东西。我总是会在有需要的时候匆匆忙忙地买一些东西，比如冬季的大衣或者泳衣。我会觉得买那些具有特定用途的东西没什么必要——衣服防尘袋、护手霜、护发素、雨鞋、抽纸等。我常常会在考虑买某个东西的时候犹豫不决，然后又会决定“晚点再买吧”，或者觉得“我并不真的需要这个东西”。因为买得少的人不喜欢购物，所以他们便常常会拒绝买那些有助于养成好习惯的设备或服务。

买得多的人，会找各种理由让自己买东西。他们会囤积很多办公室用品、厨房小物件或者旅行装用具，想着“说不定哪天就正好用上了”。当试着去养成一种新的习惯时，买得多的人会买很多他们觉得有助于保持好习惯的设备或服务。

买得少的人会想：“我不用买跑鞋，这双旧网球鞋还能穿。”买得多的人会想：“我需要买一双跑鞋，还得再备一双，另外还得买一件反光背心、一个计步器和一本关于跑步的书。”了解具有买得少还是买得多的倾向能帮助我们识别买或者不买的契机，有助于我们养成好习惯。买得少的人应该牢记用花钱购物来支持一个好习惯是值得的，买得多的人应牢记仅靠消费是不足以养成好习惯的。

你喜欢简单还是充裕？

作为一名儿童文学的狂热爱好者，我建立了三个儿童文学读书小组。是的，三个。（当我组建第一个读书小组的时候，我真的以为自己是全纽约唯一一个喜爱儿童文学和青年文学的成年人。）在某次读书会上，有朋友说：“我一直想过简单的生活。”另一个朋友回应

说：“我一直想过充裕的生活。”这是我听到的最有趣的对话之一，这让我开始思考热爱简单的人和热爱充裕的人之间的差别。

偏好简单者会为“少”这个想法着迷：空荡、空阔的表面和架构、稀少的选择、宽大的衣柜。我属于这一阵营——把东西扔掉比拥有东西更让我开心。嘈杂的声音、杂乱的物品，或者很多事情同时发生，这些都很容易让我感到心烦意乱。

偏好充裕者则为“多”而痴迷：泛滥的、额外的、丰盈的感觉或者满满当当的食品柜。充裕仍不能让他们感到满足，他们总是希望获得更多。他们喜欢喧闹，喜欢收集东西，喜欢拥有更多选择。

偏好简单者和偏好充裕者对环境的偏好也不同。例如，偏好简单者在安静的、装修简单的办公室里可能会工作得更有效率；而偏好充裕者在充满生机的、装修讲究的办公室里才能更好地工作。我曾参观过一家科技公司，这家公司刚刚开展了一项名为“装修你的团队格间”的竞赛，公司里到处都悬挂着各种各样的装饰品，有的装饰品甚至从屋顶上悬吊下来。这项比赛应该很有趣，但我心想：“我永远也无法在这种地方工作。”

在改变习惯时，偏好简单者可能会被一些旨在清除或简化的行为所吸引，例如通过取消有线电视的服务或戒除网购的行为来省钱。而偏好充裕者可能会对额外的和多样化的行为感兴趣，例如开启一段自由职业生涯或者学习如何投资。

你是终结者还是开启者？

有的人喜欢为一件事情收尾（终结者），而有的人喜欢重新开始一件事情（开启者）——这种说法既有字面上的含义，也有比喻的意义。终结者喜欢那种项目完成所带来的感觉，他们会把洗发水瓶里的

最后一滴液体都用掉；开启者会为开始一个新项目而兴奋不已，他们会觉得打开一管新的牙膏是件很开心的事。

我是一名终结者，而杰米是一名开启者。有一天，我看了一眼厨房储物柜，结果发现四袋格兰诺拉麦片都被打开了。我把这件事告诉杰米，并告诉他在这些麦片没吃完之前不要再打开新的包装袋了。他只是笑了笑，在接下来的几个星期里，他一直假装要在我的面前打开新的麦片袋，并以此为乐。作为一名终结者，当把鸡蛋盒里的最后一个鸡蛋用掉时，我会有一种成就感；而当有什么东西损坏或者用完的时候，我也都会有一种莫名其妙的满足感。以前我一直觉得奇怪，为什么我看到沙发里面的填充物漏出来，或者看到一只旧袜子上破了个洞就会很开心，直到我意识到这源于我的终结者本质，所以我觉得完结这件事很有趣。

一位开启者类型的法律教授告诉我："我时常会为新的课程写一些新文章或者提案。我有一堆成稿，但我从没花心思去完善或修改这些文章以使其成文。而且，我的冰箱里总有好几罐都开了封的芥末酱。"

如果我们知道自己究竟是终结者还是开启者，那么就能够使自己的习惯与此相适应。例如，当我准备养成定期写博客的习惯时，我建立了一个博客，并且每周中有六天都会发表博文；当一天的博文发表后，这项工作对我来说就完成了。我有个老朋友，他是典型的开启者，他买了300多个网址，运作着12个站点。这样仍不够，他还总是想着要去建立新的站点，这正符合他想要不断开启的欲望。我喜欢去力量训练健身房，在这里我会做20分钟举重，然后我的健身运动就结束了，除此之外，这个健身房里再没有我能做的其他运动了。而开启者可能倾向于在一个有多种选择的健身房内健身，这样他们就能不断更换器械并开始新的运动。

终结者专注于他们完成事情的能力，因此他们可能对养成新的习惯一事格外谨慎；而开启者可能会对自己养成新习惯的能力过分乐观。

你喜欢熟悉还是新奇？

有的人喜欢熟悉的事物，有的人则热爱新奇的玩意儿。我毫无疑问属于喜欢熟悉事物的那一类人。我喜欢一遍遍反复阅读我最喜欢的书籍，观看我喜欢的电影，我每天或多或少都会吃同样的食品，喜欢到我曾经游览过的地方再去看看。

对于偏好熟悉者而言，当习惯变得熟悉后做事情就会变得相对容易。当我刚开始在法学院上学时，每每看到图书馆我都会有些莫名的畏惧，于是我强迫自己每天都从图书馆里穿行几次，直到我能舒舒服服地在里面看书学习。当我开始写博客的时候，因为我不熟悉如何发表博文，所以对写博客感到厌恶。但我逼着自己每天发表博文，于是陌生感渐渐消退，写作也越来越顺利。

偏好新奇者可能会在习惯还未养成的情况下就接受它。有个年轻人告诉我："我每天上班都会看到那些相同的面孔，这让我觉得索然无味，所以每周有一天我会在另一个办公室工作，借此来感受一些转变。"

事实上，偏好新奇者通过一系列短期行为可能会把事情做得更好。比如，对于30天的挑战，他们不会试着去建立一个长久的、机械化的习惯。一名读者评论道："我喜欢对每天的日程进行安排，不断制订计划以养成新的习惯。我内心深处一直很排斥用相同的方式做同一件事情，而尝试新鲜事物带来的忙乱状态会让我感觉很好。"

你是促进导向的还是预防导向的？

研究者托里·希金斯和海蒂·格兰特·哈佛森在两人发人深思的著作《焦点》（Focus）一书中论述道：“人们在目标追求上会有倾向于‘促进导向’或‘预防导向’的区别。”

促进导向者追求业绩和进步，专心于有所收获，获得更多的爱、奖励和快乐。他们迫切而乐观地追求自己的目标。与此相反，预防导向者则专心于尽到自己的责任，尽量避免损失、降低危险或责罚。他们会对可能存在的缺点或问题保持警惕。

好习惯和坏习惯就像一面镜子，能照出人的本性。例如，一个人可能“不再吃垃圾食品”或者想“吃好点儿”，可能会想着“多睡会儿”或者“不再熬夜”。

促进导向者会回收旧物品以使环境更整洁；预防导向者回收物品则是为了避免遭受处罚。不同的人会对不同的说法产生共鸣，所以用适合个人特质的方法塑造习惯，对个体而言是大有裨益的。

你喜欢循序渐进还是突飞猛进？

很多人在刚开始做某件事时喜欢稳中求进，这样比较容易取得成功。一系列小而实在的成绩能给人以自信，从而继续前进。著名行为研究专家B·J·福格提出了“小习惯”观点：人们可以通过阅读一本书等简单的行为开始一个新的习惯，并且通过这些小步骤而迈上长期习惯之路。这种微小成功的缓慢累积能够振奋人心，并且具有可持续性。以较小幅度逐渐进行改变能让坚持新习惯更容易，并且能避免我们总想要一蹴而就而导致的那种令人筋疲力尽的挫败感。

同样，通过循序渐进的小步伐，我们逐渐能适应将某种习惯融入日常生活中去。养成习惯的习惯比习惯本身更有价值。比如，每天记录开支的习惯比任何一次开销计算都更有价值。保持好习惯能够强化我们的习惯性行为。例如，我每天都会写作，哪怕只写一句话，我这么做就是想让我每天写作的习惯能更牢固一些。

高中的时候，我想要养成跑步的习惯，那时候，我会先沿着一条街跑，直到经过三栋房子，我才会回转。这样跑了几天之后，我会跑过四栋房子。一段时间之后，我能跑上几公里了。通过一些微小的、能实现的步骤，我终于能够跑得更远，并将跑步变成一种习惯。

当然，有的人在雄心勃勃的时候会有更好的表现。有时，做出大的改变比小的改变更容易。如果改变一个习惯的过程非常缓慢，我们可能会失去兴趣，可能会迫于压力而放弃，甚至会认为这个改变无关紧要，不再将其放在心上。

巨大转变所产生的能量和兴奋感能促进习惯的养成。正如史蒂夫·乔布斯所说："我非常尊重渐进增量式的改进，我自己在生活中也曾经做过这样的事，但我总是会被更具有革命性的变动所吸引，我也不知道为什么会这样。"与此相似，我大学室友的格言就是："一次完成所有事。"

一位读者引用了畅销书《基业长青》(注)中的一段话："一直以来我都很抗拒宏伟的、大胆的、冒险的目标。因为我觉得好高骛远的结果一定是失败，但我未能意识到的是，宏伟的目标实际上对我更有激励作用。"

有时，一个意料之外的简单问题就有助于加深自我认知。像"遭遇挫折时，你会责怪他人，还是自责"这样的问题能让我们对自己有全新的认识。因此，除了那些大方向上的个性划分之外，我还列出了

一些简短而直接的问题，帮助我们更好地了解自己，从而让习惯和天性相匹配。

你想要怎样支配自己的时间

你在一天中的什么时段会觉得精力充沛？什么时段会感到效率低下？

你喜欢迅速地从一种活动转换到另一种，还是喜欢慢慢转变？

什么活动占据了你的时间，而这些活动本身又不是特别有用或者特别刺激？

你喜欢花更多的时间和朋友相处，还是喜欢独处？

你的日程安排里是否有自己非常期待去做的事？

你能连续几小时做一件事而不感到厌倦吗？

你10岁的时候都有些什么兴趣爱好？

你看重什么

最令你感到满意的事情是节约时间、金钱还是精力充沛？

当你和其他人表现不一样时，这会让你觉得心烦还是让你感到充满能量？

你会不会花很多时间帮助别人？

如果你有500美元可以用来享乐，你会怎么花掉这笔钱？

你喜欢听从专家的建议，还是喜欢自己把问题弄清楚？

需要花钱的活动会让你更加下定决心去做，还是会感到犹豫而不去做？

看到你的孩子的生活轨迹和你很相似，你是否会开心？

你目前的习惯

你更容易在有其他人在场的情况下沉溺于坏习惯，还是更容易在独处的时候这样？

如果你有魔力能够轻而易举地改变某个习惯，你最想改变哪一个？

如果你身边的人能够改变你的某个习惯，他们会选择改变哪一个？

你现在所保持的这些习惯中，哪些是你希望你的孩子也能拥有的？哪些不是？

若不是我问自己“日程安排里是否有自己非常期待去做的事”，那么我可能不会意识到读书小组在帮助我保持阅读习惯上起到了多么重要的作用。我们会在一起读各类书籍，读书小组不仅帮助我养成了很多有价值的习惯，而且强化了我的阅读习惯（休息、放松和享受），让我读到了很多新书，而不是我一贯阅读的旧书（做成更多的事，不再拖延）；这些活动意味着我可以认识更多新朋友，和朋友定期会面（建立更加密切深入的人际关系）。

人们常常问：“最好的习惯都有什么？”人们一直这么问，就好像存在一条所有人都应该遵循的路一样。大家都在讨论哪些习惯最容易培养创造力和生产力，然而梅森·卡里撰写的《日常生活》（*Daily Rituals*）这本书对161名作家、作曲家、艺术家、科学家和哲学家的工作习惯展开了详尽的研究，并且弄清楚了一件事：尽管聪明人所拥有的习惯大不相同，但他们都很清楚哪些习惯对自己有用，而且他们都会努力保持这些好习惯。

有的人习惯早起，有的人习惯熬夜；有的人喜欢安静地过着可预期的生活，有的人喜欢喝酒狂欢；有的人习惯无休止地拖延，有的人

习惯在固定的时间工作。

世上并没有什么可以套用的魔法公式，我们不能通过照搬他人的习惯让自己更有创造力或做事更有成效，我们必须了解自己的本性，了解什么样的习惯才是最适合自己的。

---

1. 《基业长青》由中信出版社于2009年10月出版。——编者注

第二部分 改变习惯的四大策略

很多策略都在教我们如何改变习惯，其中有四种策略的效果较为显著：监控、基础习惯、日程表以及责任感。这四大改变习惯的策略是如此熟悉而且无处不在，以至于经常被人们所忽视，但它们是非常有效的。要想最大限度地利用这些必不可少的策略，我们必须认真思考在自我认知实践中所了解到的自己。例如，日程表策略对大多数人来说都是有用的，但它对叛逆者却并非如此；责任感策略对大多数人有用，但它对义务者来说只是基本的要求。由此可见，每种策略独立存在，同时也相互依存。

第3章 管理你的习惯：监控策略

> 人的一生，只要有固定的形式，那么它必定是由大量习惯所组成的——这些习惯都是具体的、感性与理性兼有的。我们福祸相依的人生都是由习惯体系造就的，它自出现起便将伴随我们一生。
>
> ——威廉·詹姆斯，《对教师讲心理学》

监控策略有一种神奇的力量——它并不要求人们改变，却常常会带来改变。这里记述一段商学院教学中的老生常谈——“我们对所监控到的现象进行控制”，密切注意我们的举动意味着我们能在饮食、锻炼、工作、消费这类事情上做得更好。自我评估能带来自我认知，自我认知能强化自我控制。这就像路边的测速显示仪的工作原理一样简单，它能告诉驾驶员行驶速度有多快，从而帮助他们降低速度。

监控策略的关键在于确定需要监控的具体行为。像“每天早上看报纸”或者“每天给一名客户打电话”这样具体的行为很好监控；而一些概念比较模糊的行为则难以被监控，比如“更有见识”，或者“建立更好的客户关系”。说到这里，我不由地想起洛德·开尔文的观察报告，这份报告尽管过于宽泛，但其内涵发人深省：“如果你无法量化所要表达的东西，那么你对此也不过一知半解。”如果我们想让生活中的一些事情发挥重要作用，那么我们就应该找到弄明白它的办法。

实测很关键，因为如果我们仅靠猜测，那么我们常常会错得离谱。我们为什么总是会低估自己吃东西的量，而高估自己锻炼的程度，这就完全是意料之中的事了。在某项研究中，被测人员估计自己每天大约平均（不包括锻炼）要走4英里（4英里约合6.437千米），而事实上，大多数人只走了不到2英里。

准确的监控能帮助我们决定是否值得为某种习惯花费时间、金钱以及精力。有个朋友对自己看电视的习惯进行了监控，他想知道看电视是否占据了他太多时间（事实确实如此）。我还看过一篇有关女性戒酒的文章。一位女性通过计算发现，她在六年时间内为购买酒水而总共支出了大约3万美元，而这笔钱她更应该花在其他方面。认知行为治疗法的创始人亚伦·贝克发现，人们很容易关注伴侣做错的那些事，却总是忽视他们做对的事，因此他建议人们通过写“婚姻日记”来记录伴侣在生活中的体贴行为。研究表明，在坚持记录“婚姻日记”的人群中，有70%的人的夫妻关系得到了改善。

喜欢自我监控的人也可以加入自我量化行动组，这是由一些利用科学技术对自己的日常生活和行为进行记录的人组成的团体——但我们中的大多数人并未准备好做出这样的承诺。监控所得到的信息很珍贵，但这件事做起来非常耗时，并且也有些无聊，所以我只对生活中真正重要的事情进行监控。

之后，我决定和妹妹伊丽莎白就监控策略进行一次长谈。从纽约飞到洛杉矶需要很长时间，这意味着我们无法经常见面，况且这两地间的时差很大，所以我们也很难随时通电话。但我还是决定和她谈谈，我想她一定会对监控策略有非常有趣的看法。

伊丽莎白有I型糖尿病，这意味着她的胰腺无法制造出足够的胰岛素。（比I型糖尿病更为常见的是II型糖尿病，患有这种类型疾病的患者体内能够产生胰岛素，但胰岛素并不能正常发挥作用。）缺乏胰岛素，人体内的血糖就会不受控制地剧增甚至会过量以至于威胁生命，

所以伊丽莎白必须每天多次给自己注射胰岛素。为了准确地进行注射，她必须了解自己的血糖水平。多年以来，伊丽莎白都靠抽取指尖血来检测血糖，但最近她发现了一种装置，把这种装置植入皮下，就可以不间断地对人体内的血糖水平进行监控。我想知道这种装置是不是真的有效。

“监控是关键所在，”她说，“这么多年以来，我一直对抽血测血糖的做法耿耿于怀，但对糖尿病患者而言，对血糖水平的准确跟踪实在是太重要了，我最终还是屈服了。”

当她告诉我，她将得到一个可植入皮下的装置时，我以为这种监控装置可能会直接对胰岛素进行管控，或者会告诉我妹妹她需要做些什么。不，这种监控装置只不过是对她体内的血糖水平进行持续记录而已——但正是记录下的这些信息起到了关键作用。

“如果没有这个新型监控仪，那么我每天要查10次血糖，而这个装置可以持续监测我的血糖情况，”她解释说，“我知道我目前的血糖水平如何，也知道血糖将会发生怎样的变化。并且，我能了解我的一举一动对血糖水平会有怎样的影响。就像我刚才正在吃的这罐冻酸奶一样，虽然这个产品宣称自身的碳水化合物含量较低，但是从监控仪提供的数据来看，我知道那是假的。”

“就算这个监控仪其实什么都没做，仅仅查看这些数据你就能有不同的行为表现吗？”

“当然，要是没有监控仪，那么进食后，我会过几个小时再测血糖，但有了监控仪，我就会随时得到血糖水平的数据。自欺欺人的事也就做不了了。”

这正是监控策略如此有效的原因：一切以事实说话。我决定利用这一策略对我的习惯进行剖析。如果我能较好地把握自己正在做的

事，我就能把精力更精准地放在习惯养成上。我怀疑在有些方面，我对自己能够养成好习惯过于自信。

首先让我们看看饮食和锻炼。

平时，我对于饮食和锻炼非常讲究，一部分原因是出于健康考虑，还有一部分原因是出于虚荣心。有意思的是，我注意到很多人对自己外貌的关注点大都只会集中在某一方面——斑秃、皱纹、大肚子、发型很丑……我当然也是这样，我关注的焦点一直都是我的体重。

当然，我并不是唯一一个担心体重的人。到2010年时，有70%的美国人超重或者肥胖，这增加了人们罹患多种疾病的风险，比如冠心病、高血压、中风、II型糖尿病、癌症以及睡眠呼吸暂停症等。在一次会议中，我无意中听到一位女士说："他们要我去做TED演讲[注]，但我不能去，我现在太胖了。"

大学毕业后很长一段时间里，我一直觉得自己有些胖——并没有胖到会影响健康的程度，但我的肥胖程度绝对会影响我的形象，体重问题真的很让我发愁。经过不懈努力，我终于达到了让我感觉更自在的体重，这对我而言真是莫大的解脱。此后，我想要保持体重的欲望也在很大程度上改变了我的习惯。我非常努力地选择健康食品，坚持定期锻炼。我喜欢这种毫无痛苦的减肥理念，我想知道监控对此是否有所帮助。

对于那些想要让饮食更健康的人们而言，坚持记录食品笔记极为有效。比如，一项研究表明，那些每天都能坚持写食品笔记的节食者，他们的减肥效果是那些每周只有一天写笔记或者完全不写笔记的节食者的两倍。虽然写食品笔记听起来很简单，但当我下决心尝试时，却发现这真是个挑战。没人说过坚持写笔记有多难，但我已经失败了三次。

此外，我还试过用计步器来测算自己走了多少路。根据2003年的一项调查，美国人平均每天走5 117步，只有专家建议步数的一半。研究显示佩戴计步器并且试着达到目标，这确实能让人们走得更多。我用计步器走路的时候，肯定比不用的时候走得多。我是那种希望自己迈出的每一步都有所回报的人。

就在我想要尝试用各种不同的办法来对自己的饮食习惯进行跟踪记录时，我看到了《纽约时报》上的一篇介绍UP智能手环的文章，于是我决定试试看——我准备戴一个智能手环对自己所走步数、睡眠情况进行追踪，并且将跟踪数据同步到手机中；我还准备通过手机对我所吃的食物进行记录。

但是，当我收到邮寄过来的智能手环时，我的热情一下就熄灭了。把这个黑色和银色相间的小手环从塑料盒子里拿出来时，我意识到自己其实是买了个要去学习怎么使用、怎么同步数据和充电的新玩意儿，它还有很多数据线。

虽然我以为自己会很厌烦每天两次把手环上的信息同步到手机上，但第二天我就开始同步这些信息了，因为我喜欢看到自己运动量的上升。步行1英里大约需要走2 000步，于是我给自己定了个目标，要求自己每天走10 000步。研究表明，每天走10 000步确实能够减轻体重并且减少患心脏病的概率——当然并没有特别的证据表明走10 000步比走8 000步或者12 000步好。不过10 000步是个让人满意的数字，所以我会坚持每天走10 000步。

在对摄取的食物进行记录方面，UP智能手环对我的帮助比我的记事本所起的作用还要大。在使用手环后没多久，我发现，如果我有段时间没有对所吃的东西进行记录，自己便会感到很不安。开始的时候，我会想："现在去找手机太麻烦了，过会儿我再把这罐酸奶添加上去。"但是没过多久，只要吃了东西，我就会开始到处找手机。

在记录过程中，我注意到有关吃的一些问题会让监控变得比较困难。首先，我们通常很难对“一份”食物的量进行衡量，我们很难判断自己到底吃了多少。研究表明，我们在吃“份例”食品时，若有20%的食品分量上浮或者下降都不会引起我们的注意，我们通常都能把它吃完。对于所谓的“单位偏差”，结果也是如此，而只要是份例食品，我们基本都会把它吃完。如果这份食物看起来是自然单位上的“一份”，那么我们就倾向于拿一份这种食品，而不管它的分量有多少。有一项针对椒盐卷饼的研究，在研究中，研究者将大的椒盐卷饼放在餐盘上，供人们自行取食。结果发现，这种情况下，实验对象会取走整个椒盐卷饼；而当同样的椒盐卷饼被一切为二，放在餐盘上供人们食用时，他们会只取食半个椒盐卷饼。此外，直接从容器里取食让我们无法监控自己到底吃了多少。不管是糖、洗发水还是猫粮，包装越大，人们取用得越多。（这条准则好像在哪儿都适用。我注意到，如果我从图书馆借来一大堆书，那么我读书的速度也会变快。）

做饭的时候尝两口、把盘子里的东西吃完、分着吃东西或者吃那些仅有一口大小的例餐——餐前上的那些中国点心、西班牙开胃小吃、法式开胃菜、法式小点心、美式开胃菜，这些都让人无法准确对自己进食的量进行估计。一种监控的方法是收集留下的证据——一堆骨头、花生壳、糖果纸、当天用的咖啡杯、苏打水罐或者啤酒瓶。

环境也会对人进食有所影响。一项关于包装设计的研究指出，人们通常不太会选择最小和最大的饮料杯；但是，如果最小杯下又有更小杯，或者在大杯之上再加上更大杯（比如星巴克超大杯），人们则会升级自己的选择。

几周过去了，除了写食品笔记外，我还增加了一项新的监控习惯：只吃一份食物。当我们准备好一盘食物并且只吃这一份时，这样做会比我们拿小份的食物并且返回取食更多小份食物时所摄入的食物

量大约少14%。我常常玩这种把戏：我先拿一小份吃的，吃完再去拿更多吃的。之后，出于监控需求，我不得不停止这种把戏。

作为监控策略的一部分，我决定买一台电子秤来称量自己的体重。尽管有些专家建议人们每周只需称一次体重，以免因为体重的自然波动而对减肥丧失信心，但研究表明每天称体重与减肥和保持身材密切相关。我之前只在去健身房的时候顺便称称体重，但现在我希望严肃对待监控这件事。（通常，每周日人们的体重最重，而每周五早晨最轻。）

我想买一台电子体重秤的想法已经有一年多了，但是因为女儿伊莱扎，我一直没买。伊莱扎是个性格很随和的孩子，尽管她每天会花很多时间选择自己要穿的衣服、改变指甲油的颜色、变换发型，但她的注意力并没有放到自己的体重上。所以，把一台电子秤搬进我们共用的浴室，应该不是一条向13岁小女孩传递的合宜信息。

我需要“发现问题”。那么，目前的问题是：“我想要一台电子秤，但我不想让伊莱扎看到这台秤。”解决方法是：我买了这台秤，然后把它放在一个隐蔽的衣柜里，这样伊莱扎就不会发现这台秤了。

还有其他对身体进行检测的方法。一个朋友有一条从来不穿的牛仔裤，她只是偶尔套上这条裤子，看看跟之前比这条裤子穿起来是更松了还是更紧了。而我更喜欢靠电子秤而不是试穿衣服来判断自己的体重。我经常穿瑜伽裤和连帽衫——因为它们非常有弹性，穿起来很舒服。

在我最开始用UP智能手环的时候，我直接无视了它能对情绪和睡眠进行检测的功能。对于一个整天都很开心的人，我对追踪自己的情绪没什么兴趣。至于睡眠——我是一个睡觉达人，所以我觉得不需要对睡眠进行监控。我要提醒大家，睡眠对于心理和生理健康都至关重要，睡眠是身体修复和自我管理的重要方式。缺乏睡眠对情绪、记忆

力、免疫功能和疼痛敏感度都会产生负面影响，它会使人易怒、情绪不稳，并且容易让人发胖。

缺乏睡眠还会导致一个人做事犹豫。研究拖延问题的专家皮尔斯·斯蒂尔称，“过于疲劳”是人们对拖延最常见的解释。研究指出，一个人在晚上的睡眠每中断一小时，第二天他就会浪费大约8.4分钟时间在网络上。尽管很多人声称“我已经习惯了每天只睡5个小时”，并且表示他们没有感觉特别困，但长期缺乏睡眠对身体的伤害很大。

有一次，在飞往旧金山的航班上，我看到了人们缺乏睡眠的证据。刚到正午时分，很多乘客就已经陷入沉睡——不是打瞌睡，而是完全昏睡过去。

我跟一个朋友说起这件事。他吹嘘道：“哦，我乘飞机的时候一直都在睡觉。随便在哪儿、随便什么时候我都能睡着。”

“可能你一直都睡眠不足。”我提示他。我努力克制自己想要给他上一堂关于睡眠重要性的课的冲动。

“不，我睡得挺好的。”他说，“我已经习惯每天只睡几个小时了。”

“如果让你在一间很安静的房间里坐着不动，保持10分钟，你能睡着吗？”我问。

“能。”

“每天早上闹钟响的时候，你是不是还在梦乡里，不想起床？”

“还有其他让人醒来的方式吗？”

“你是不是需要靠咖啡和糖来使自己清醒？”

“当然了。”

“每天晚上你是不是会觉得很累，除了看电视或者上网，就不想做别的事了？”

“除此之外还能做什么？”

“你周末是不是会补觉、起床很迟或者一直打盹儿？”

“当然。”

嗯……

他并不介意自己的睡眠时间不够，但我无论如何都必须保证自己每天7个小时的睡眠时间，我会与任何影响我睡眠的事情斗争。后来，我决定使用UP智能手环的睡眠追踪功能。（有时晚上睡觉前，我会忘记摁下睡眠追踪按钮。最终，我给这个新习惯设定了定时提醒。）

让我感到失望的是，UP智能手环的监测结果显示，即便像我这样一个公认的睡眠狂，也时常会熬夜到很晚。我落入了一个典型的监控失败陷阱中：因为我对自己良好的睡眠习惯自以为是，我只记得那些晚上9点45分就上床睡觉的日子，却忽视了那些熬夜到11点半甚至更晚的日子。

一旦监测显示我没有得到足够的睡眠，我就会给自己订立一个具体的睡眠时间——我的目标睡眠时间是晚上10点半。

现在，每天晚上10点半时，我都会告诉自己：“该睡觉了。”如果晚上11点我还没睡，我会告诉自己“睡觉时间已经过去30分钟了”。一条清楚的准则比“有困意”这种模糊的定义要有用得多，因为我时常会陷入那种焦躁不安、明明很疲惫但又兴奋不已的状态，这让我觉得自己还不用睡觉，但实际上我已经很困了。

除了追踪这些有关健康的习惯，我还想利用监控策略来弄清楚自己在时间使用方面的情况。如果不对生命中的某些价值进行衡量，我就会忽略它们。于是，我决定对自己的阅读时间进行追踪——阅读是我的私人空间，是我的游乐场，也是我最喜欢做的事。如果坦诚地自我追问，阅读实际上是我唯一真心喜欢的消遣方式。

在过去的几年里，我会在图书馆查阅书籍，将书借出，看完书后再把它们还回图书馆。我会买书，然后把它们放到书架上，有时也会去看这些书。我会在读书的过程中做些笔记，但是，我对自己什么时候有时间读书一无所知。我通常在什么时间读书？

我的朋友劳拉·凡德卡姆是一位时间管理专家，她强调了追踪时间的作用，因此我决定也试试看。我制作了“每日时间日志”——这是一个简单的表格，表格以一周的七天为目标观测点，反映每天每30分钟增量时间内我的活动情况。这份日志能用于追踪一切行为，我打算用它来记录自己的阅读时间。

几天以后，我承认尝试失败。很多人都觉得这份时间日志是个无价之宝，但我就是无法使用它——不是我找不到这张纸，就是我忘记去录入自己的阅读时间。

我不喜欢现在这种对手机越来越依赖的感觉——我还是会依赖老式的备忘记事本，但我已经开始用手机进行监控，所以我决定也用手机对阅读情况进行记录。对有关时间追踪的手机应用程序进行粗略了解后，我下载了“时间速记手机应用程序”，但我无法坚持使用这个软件；接着我又试了试“小时追踪”应用程序，还是不行。我无法养成对阅读时间进行记录的习惯，尝试越多，我就越沮丧。这种习惯尝试没给我带来任何好处，所以我干脆放弃了。

但是，对阅读时间进行监控这一尝试的失败让我更加了解自己想要阅读的欲望。因此，尽管我无法利用时间日志证明自己花了更多时

间阅读，但我确信事实一定如此。

我还想过要对自己的日常支出进行追踪。实际上，人们并不太擅长追踪自己的花费情况。在一项研究中，当研究人员要求30名受访者估计自己的信用卡账单时，几乎每个人的估计值都比实际低30%左右。对很多人而言，信用卡本身就是准确估算花费的一个障碍，因为现金会让消费的感觉变得真实，而使用信用卡会将金钱和消费行为分离开来，消费也就变得更加简单。被伪装的消费也是同一道理，这就是为什么赌场要求赌徒使用筹码而不是现金，以及为什么人们在国外会花更多钱——因为在别的国家，当地货币看起来其实就像游戏币一样。

对有的人来说，信用卡比现金更容易记录支出情况。有名读者写道：“当我身上有现金时，它总是好像很快就会花完，我根本都不知道这些钱是怎么花出去的，所以我现在都用信用卡来消费。我会定期登陆信用卡网上账户，然后我就能看到我都买了些什么，花了多少钱。”

不过，我最终还是决定不去监控我的支出情况。监控是一个有力的工具，它很可能会在杰米和我如何消费方面提供非常有价值的建议，但我的消费完全在掌控之下——事实上，作为一个买东西很少的人，我常常需要强迫自己去买东西。监控要投入时间和精力，我觉得监控消费只会浪费我的精力。

人们如何对自我进行监控？当我就这个话题和大家进行交流时，我发现他们会提到“适当”这个危险的概念。将某一行为或消费水平以“适当”为界，这可能会起到一种误导的作用——虽然“适当”这个词暗含“合理”和“有约束力”的含义，但它实际上仍是一个相对概念。这个“适当”是以什么为基础的呢？两百年前的美国人所摄入的糖量还不到现今美国人所摄入量的1/5，今天标准之下的“适当”糖量如果以历史水平来衡量，那是远远过量的。监控要求我们进行实际的计算，从而粉碎“适当”这种模糊的说法。

正如我所期望的那样，监控对我的习惯产生了良好的影响。在实施更加主动的习惯策略之前，我早已注意到自己身上微小的转变，因为行为追踪所提供的数据不断激励我要“比从前更好”。

不仅如此，我还很享受这种监控的过程。作为一名支持者，我乐于看到我的每一分进步，并且将最终的成就归功于这些不断累积的进步。有时，我并不在意进行记录时需要做的繁杂工作。监控对怀疑者而言深具吸引力，因为怀疑者喜欢获取信息并且喜欢利用信息来塑造习惯。从我观察到的情况来看，义务者可能难以做到自我监控，除非有人不断检查他们的监控结果。只是戴一个UP智能手环对义务者而言可能无法让他们感觉到足够重的外部责任——但通过激发“团队”特质，让其他人检查他们的状态，这反倒会对监控有所帮助。至于叛逆者，则完全取决于他们想不想进行监控了。

在自我监控这件事上，我遇到的最大挑战在于我总是想要选择性地对自己进行监控，因为我总想记录下自己表现好的方面。此外，当我感觉自己并没有取得什么进展的时候，监控能给我提个醒，让我明白自己其实是在进步的。进步，并非完美，这是监控的目的所在。我是个完美主义者，我热衷于调出UP智能手环的报告单，看到自己步行记录超出10 000步的记录。“别因为苛求完美而与美好擦肩而过。”监控能够让我记住自己所完成的每一件事。

有时，我发现监控无法让我专心致志地做手头的事，如果没有监控，我做事的时候可能会更投入。例如，在我专注于研究UP智能手环上的睡眠功能时，我就注意不到在床上舒展身体的感觉有多么美好。尽管如此，监控的价值仍是不可估量的，因为它能确保我按时作息。假如我一直玩电脑直到深夜，那么我怎么能保证良好的睡眠质量呢？通过对我想要养成的行为进行监控，我就能准确了解自己都做了些什么，从而让我更加清楚地看到自己有哪些方面需要改进。

我的妹妹伊丽莎白知道了解自己的血糖水平非常重要，于是她决定尽可能详尽地记录自己的血糖水平。尽管我所监控的内容中并没有哪一项的重要程度能与伊丽莎白的血糖水平相比，但这其中的基本原理都是一样的——我应该监控任何对我来说重要的事。通过这种监控方式，我能确保自己的生活反映了自身的价值。

---

1. TED（technology, entertainment，design在英语中的缩写，即技术、娱乐、设计）是美国的一家私有非营利性机构，该机构以它组织的TED大会著称。每年3月，TED大会在美国召集众多科学、设计、文学、音乐等领域的杰出人物，请他们与观众分享对于技术、社会和人的思考和探索。——译者注

第4章 从最要紧的事开始改变：基础习惯

> 习惯会慢慢改变你生活的面貌，就像时间会改变你的容颜。这一切悄然发生，而你对此却一无所知。
>
> ——弗吉尼亚·伍尔夫，1929年4月13日，日记

观察四种倾向、不同人的特性的行为和监控策略所具备的能量来源于自我认知。因为我倾向于把事情落在实处，所以我总是很迫切地想要把所学到的知识付诸实践。我会从运用基础策略开始，之所以这么做，是因为我发现如果根基很稳固，那么习惯的养成过程也会相对更简单。

尽管有专家建议，每次人们只应专注于培养一种习惯，以避免过度使用意志力；但也有人注意到，在培养某一种健康习惯的过程中，改进其他方面的习惯也会变得相对容易。比如，人们在坚持锻炼的过程中会在与健康和工作相关的行为上表现得更好。可能这正是如此多的主流宗教派别都设有“忏悔日”（比如大斋节、伊斯兰教的斋月、犹太人的赎罪日）的原因之一。自制力促生自制力，改变又造就新的改变。这个道理对不良习惯也是一样的：不良习惯常常互相依存并且产生恶性循环。

如果我们想要改变某个不良习惯，那么应该从何开始呢？我常常提醒自己“要事第一”，意思是从最重要、最明显的问题开始。

出人意料的是，当人们想要去改进某个习惯时，他们常常会选择从那些不大费力且带来的回报甚少的习惯开始。我认识一个家伙，他长期睡眠不足，从来不锻炼，永远都在找钥匙、找钱包，上班总是迟到，永远没时间去打自己喜欢的网球，嘴里永远都嚼着口香糖。他告诉我：“我必须做出些改变了，我准备戒掉嚼口香糖的坏习惯。”

他的决定让我想起一个古老的笑话。深夜，一名警察看到有个男人在路灯下来回走动。

“先生，你在干什么？”警察问。

“我在找车钥匙。”男人答道，他明显已经喝醉。

“你的车钥匙是在这儿丢失的吗？”

“不是，我在别处丢掉的，”这个男人一边回答，一边用手指向自己身后人行道的暗处，“但这里的光线好，容易找到。”

我注意到，当很多人决定改变自己的习惯时，他们并非从最关键的部分开始，而是从找寻最简单的部分开始。当然，这样做的结果就像前面所说的笑话一样，那个醉汉永远也不可能找到自己的车钥匙。

因此，我们应该从能够直接增强自控力的习惯开始，这样做最有效，而这些习惯是养成其他好习惯的基础，它们能够保护我们不至于身心疲惫，从而更有效地进行自我管理。

根据我的研究，有4个方面的习惯最能强化自我控制的感觉，我们能通过这4个方面来强化所有习惯的基础。通过养成以下4个方面的习惯，我们就能拥有一个好的开端：

1. 睡眠

2. 运动

3. 合理饮食

4. 整理

基础习惯能够互相强化。例如，锻炼有助于睡眠，只有睡得好，人们才有精力在其他方面表现得更好，因此基础习惯是开启所有改变之旅的最佳选择。从更深层次来看，这还带有一些神秘色彩，基础习惯有时还能带来更深远的改变。有一个朋友曾经告诉我："我把冰箱清理了一遍，现在我感觉自己好像能改变职业生涯了。"我完全明白她的意思。

正因为如此，基础习惯值得拥有特别的优先权。这并非出于偶然，在监控实验中，我选择进行监控的习惯中有三种分别落入四大基础类别中的三类里。这也意味着，在我明确提出"基础"概念之前，我已经本能地意识到这些特殊领域的重要性。

尽管我的好习惯挺多，但监控策略显示，在提升自我基础方面我能做的还有很多。

第一：睡眠。我上床睡觉的时间通常是晚上10点30分以前，但我总感觉有一股力量拖着我，让我晚睡一点。我意识到，虽然我一直以为疲惫感能让我尽早入睡，但实际上，筋疲力尽反而让我睡得更晚。睡觉需要来自精神和身体的双重力量。当我的身体过于疲劳以至于无法动弹时，我甚至没有力气去洗脸，所以我就会延迟上床睡觉的时间。

于是，我开始为提前上床睡觉做准备。现在，我会在晚上10点30分以前就早早洗脸，刷牙，摘下隐形眼镜，换上框架眼镜，并且换好睡衣。提前完成这些琐碎的任务，这样在睡觉时间到来的时候，上床睡觉就会容易很多。

我发现，坚持按时上床睡觉还给我带来了一个意料之外的好处。上床前最后半小时是个危险时段，这时候我的自控力早已所剩无几，所以我只能靠自己的好习惯努力坚持。我常常会跑进厨房找最后一口零食吃。（长期缺乏充足的睡眠会导致饥饿感，人更容易受到诱惑——这可能就是为什么那些睡眠少于6小时的人中患肥胖症的人比例更高。）我是个脾气暴躁的人，有的时候我会因为杰米没换灯泡或者没回复邮件而小题大做地和他大吵一架。准时上床睡觉意味着我能减少那种处于自控力剥离状态的时间。

然而，在和其他人就睡眠习惯进行交谈的过程中，有个问题一直困扰着我。人们不断告诉我他们感到痛苦疲惫，并且会长期处于这种状态——然而当我建议他们早点上床睡觉时，他们却表现出沮丧和抗拒。为什么？

因为这些人在日程表里只给自己安排了很少的休闲时间，他们终日奔劳、一刻不停，将仅有的休闲时间放在晚上。有的人会利用这段时间把落下的工作补上（处理电子邮件或者看看报告），有的人则利用这段时间消遣。此时，孩子已经熟睡，家务事也基本忙完，他们终于能够和爱人独处、享受片刻宁静，或者投入其他自娱自乐的消遣方式。

一位在律师事务所工作的朋友无比激动地对我说：“我从早到晚都在律所一刻不停地工作。要是没有晚上那点儿时间来看看书，放松，我就一点儿私人时间都没了。”

“如果睡眠时间能多一些，可能你的感觉会更好。”我指出。

“如果我早点儿睡觉，那就意味着我把全部生活都奉献给公司了。”他把头摇得像拨浪鼓一样。“绝对不行。”

人们不想失去那仅有的宝贵的休闲时间，哪怕把这点儿时间用来睡觉也不行。这种感觉就像生活的一部分被剥夺了——人们憎恨这种被剥夺的感觉。这种“这是我自己的时间”现象是习惯的一大挑战。“休息、放松和享受”是七大基本类别中的第四类，很多人常常抱怨说自己很疲劳，但他们还是不愿放弃这仅有的片刻安宁。而事实是，尽管我们可以用这段时间来进行各种消遣活动，但实际上，我们最需要的还是睡眠。

第二：运动。身体运动算得上是能包治百病的灵丹妙药。运动能够缓解焦虑的状态，激发能量和改善情绪，改善记忆力，强化执行力，并且还能维持体重。运动不仅能让我们充满活力，而且能使我们处于冷静的状态。特别是，运动能够通过强化自我要求的能力，从而让我们坚持其他好的习惯。并且，运动会让我们每天的生活变得更简单。在参加我女儿学校所举办的“父母之夜”活动时，我看到很多父母都在电梯口排队等电梯，他们不愿意走仅有三层的楼梯。

有的人觉得“运动”要花费很长时间待在健身房里，运动完还得去洗个澡，太麻烦了，但就算散步也是大有裨益的。那些久坐不动的人一旦改变自己的习惯，哪怕只是稍加运动，他们的个人健康状况都会得到非常显著的提升。最明显的表现是每天20分钟的锻炼就能够使死亡率显著下降（约40%的美国人表示他们平时根本不进行任何锻炼）。

不过，制订运动计划的人中，大约有50%无法坚持运动，他们会在6个月之后放弃运动。我觉得可能是因为这些人经常被外界误导而选择运动方式。例如，他们想怎样改变自己的外形，现在流行什么（就像服装和发型，不同的运动方式也有时兴和过时的情况），或者听从其他人的建议。这些考虑也许会对我们有所帮助，但归根结底，我们最可能坚持下来的还是那些和我们性格相符，并且不会与我们的日程表

产生冲突的运动方式。比如，一个习惯熬夜的人就不应该指望自己能早起运动。

很多因素会决定一种运动方式是否与某一特定个体相适应。因此，弄清楚以下问题便显得尤为重要：

你属于早起人群还是晚睡人群（百灵鸟还是猫头鹰）？

你喜欢花时间待在户外，还是喜欢待在家里？

竞争是否让你充满动力？

你运动的时候喜欢听强劲动感的音乐还是安静舒缓的音乐？

来自外界的压力（教练，跑步小组）是否会让你表现得更好？还是来自你内心的责任感就已足够？

你喜欢通过锻炼（学习一门新的技能、挑战自己的体能）来挑战自我？还是更倾向于熟悉的活动？

你喜欢运动和游戏吗？

运动后冲个澡对你来说是否有些麻烦？

针对这些问题，我整理了自己的答案：百灵鸟，两者都是，不会，安静舒缓的音乐，内心的责任感已足够，熟悉的活动，不喜欢，有时不方便。这时，我才意识到我根本不喜欢强迫自己做事情或者尝试新鲜事物，并且我也不会这么做。每周我都在室内运动，我会上一节让身心放松的瑜伽课程，有一天或两天去健身房花40分钟运动。在每周一次的力量训练环节，我倒确实会强迫自己加大运动量——这对我来说极具挑战性，但这项运动仅仅耗时20分钟，所以我还能承受住。

当然，其他人会有完全不同的运动偏好。有人这样说：“我终于意识到竞争会让我充满干劲儿，我发现，每周我和朋友之间都在相

互‘比赛’，我从没有像现在这样对锻炼感到如此兴奋。”

为解决基础习惯这方面的问题，我经过了一番认真的思考：我确实不想在每周的运动日程上安排更多的“锻炼”内容，不过我倒是可以试试到户外去走走。作为一名作家，我基本都是坐着工作，常常一坐就是好几个小时，并且我休息时大多也是坐着，因此我开始物色那些能让我站起来多活动的习惯。

我的12条人生准则之一是：“按自己想要的方式行动。”我们很容易认为自己的行为是受自身感知所支配的，而事实上，我们的感知在很大程度上受到我们的行动方式的影响。如果我表现得更加充满能量，我就会感到更有活力。

于是，我决定培养每个周末外出散步的习惯。每次出发前，我得花费很大的力气才能让自己出门，不过运动回来后我确实会感到精力充沛。

体育锻炼不仅是基础习惯的关键所在，而且还能带来很多情感和体能上的好处，尽管如此，人们还是常常认为体育锻炼最大的好处是——它所不能提供的：减轻体重。锻炼好像能帮助人们维持体重，但它实际上和减肥并不相关。大量研究均表明，减肥并不是锻炼的理由之一。要想减肥，唯一的方式就是改变你的饮食习惯。

第三：合理饮食。日常生活中没有什么是比吃更基础的事了，但很多人感觉无法对自己所摄取的食物进行控制。这里有个悖论：因为大脑需要食物来管理冲动，所以避免冲动过量饮食的最好方法之一就是吃。

作为我的基础习惯，我只在饿的时候吃东西，一旦吃饱就不再继续吃东西，并且把它当作一个习惯来坚持。这件事情说起来容易，做起来难，因为除了生理上的饥饿感外，还有太多诱因会让我想吃东

西。很多时候我们并不是因为饥饿而吃东西，而是出于一些其他的外部诱因。（不幸的是，正在“节食”的人好像对外部诱因更加敏感。）尽管平均吃一顿饭的时间约为12分钟，但我们的身体需要20分钟才能产生饱腹感。我发现“只在饥饿时吃东西”和“不吃第二份”其实是我最常打破的习惯。生活的惯例、食物的诱惑……种种原因都让我难以坚持这些习惯。

我讨厌饥饿的感觉，所以当有个朋友对我说“我最爱的事就是半夜醒来感到很饿”，这在我看来简直不可思议。当我感到饥饿的时候，会变得很“暴躁”，完全无法集中精力工作或者思考。

正因为如此，我一直坚持吃早餐。

对于早餐，人们一直争论不断。很多人认为，吃早餐的人会更加苗条，但这只是表明二者之间存在相关性而非因果关系的一个观察。目前已有研究得出这样的结论：不吃早餐的习惯对于体重增加仅有很少或者根本没有任何影响。尽管我并不认为早餐有什么特殊的魔力，但我还是坚持吃早餐。不让自己太饥饿是我基础习惯的一部分。

研究表明，不吃饭不是个好主意，可能因为在饥饿状态下我们更难控制因冲动而造成的暴饮暴食。在一项有关女性节食的研究中，那些按时吃饭的女性比不规律吃饭的女性大约轻8磅（约为3.63千克）。另外，对于很多人而言，不吃早餐会让人一上午都处于心慌焦虑的状态。有一次我和朋友一起去一个生日派对上接女儿回家。我们到那儿时，派对还没结束，于是我们就在旁边等着孩子们。我的朋友拿起一个纸杯蛋糕，然后解释说：“我今天早上没吃早饭，所以吃个小蛋糕应该没问题。”

和吃相对的是喝。酒精会从很多方面影响我们的身体：它会降低我们的抑制能力（那正是喝酒的乐趣所在），导致我们吃得更多，喝

得更多。酒精还会影响睡眠，让人们不愿意进行运动，并且会削弱他们的自控力。

我好几年前就已经戒酒，这是因为酒精会让我变得争强好胜、行为轻率，并且容易犯困。

摄入酒精并不是有关喝的唯一问题，除此之外，有的人还会担心自己有没有摄取足够多的水分。在药店排队买药的时候，我听到一个女人对她的朋友说："为了多喝水，我可是花费了很大力气。我每天会买一大瓶水，然后每隔一段时间就要去喝点儿水，直到把这瓶水喝完。"

我真希望告诉她，其实不必如此担心，喝水这件事被赋予了太多对健康有益的说辞，而事实并非如此。与流行观点相反，事实上，我们不太会混淆饿与渴，我们也不必强迫自己喝水——因为如果身体缺水，我们就会感到很不舒服。我们每天也不必非要喝8杯水；如果一个人不觉得渴，而且能排出大量微黄的尿液，那么他可能已经摄入了足够多的水。

当然，如果你爱喝水，并且觉得喝水能让你感觉更好，那自然再好不过。你最好直接喝白开水而不是饮料。当我每次见到人们费尽力气强迫自己一口气喝光瓶子里的水，或者看到人们把"喝更多水"列在想要养成的习惯清单的前几项时，我都会为他们把精力用在这件并没有多大意义的事情上而叹息。

养成好习惯需要精力，而人们拥有的精力是有限的——把这些精力用来养成那些会给我们带来最大好处的习惯，这才是最重要的。要事第一！

第四：整理。对大多数人而言，外部环境的整洁有益于内心的平静，这两者之间的相关程度之高让我感到震惊。有条理对于基础习惯

的作用比它本应起到的作用还要大，这是千真万确的。塞得满满当当的衣橱或者充斥着未读邮件的收件箱这类小事看似不起眼，但对人影响极大。整洁的环境能让我们感觉自己的控制力更强。即使这只是幻觉，那也是对我们有所帮助的幻觉。

外部杂乱就像是一扇被打破的窗户。犯罪预防研究中的“破窗”理论是由20世纪80年代的社会科学家提出的，他们发现，如果一个社区能够容忍骚乱和轻微犯罪（比如打破窗户、随处涂鸦、跳闸机逃票或者在公共场合饮酒），那么这个社区就更容易发生更加严重的犯罪行为。作为预防犯罪的理论，这种说法是有争议的；但无论在社区层面上这种说法是否正确，从个人层面来说，情况确实如此。

对很多人而言——比如我，整洁的环境有助于培养自我管控的感觉，这反过来也会使保持良好习惯变得较为容易。

在法学院读书的时候，我曾去两个朋友家做客，他们两位家中的厨房的差异让我深受触动。第一个朋友家的厨房非常整洁。这位朋友从柜子里取出一盒饼干，从冰箱里取出一些芝士，拿完东西之后，她把装这两样食品的盒子紧紧地盖好，又将它们整齐地归于原位。当我到第二个朋友家时，她说：“你想吃什么，就自己去拿。”她家的厨房台面上零零散散地放着好几个打开的食品袋——椒盐脆饼干、薯条，还有迷你巧克力饼干。我们在餐桌旁坐着聊天时，其他人从旁边经过，每个人都会从桌上抓一把吃的。我想：“如果我住在这儿，我一天就能吃掉一整盒饼干，并且，我可能都不会注意到自己吃了那么多。”那时候我们都很年轻，都是单身，没人想吃垃圾食品，但是那间屋子的布置和环境让人很难拒绝这些吃的。

当人们把物品都放在固定的位置、经常处理日程表上的待办事项、清理桌面、丢掉那些坏掉或者无用的杂物时，他们的精神面貌就能得到很大提升。这种积极的能量能让人更轻松地完成更多的任务、更具自控力、更富挑战性。并且，完成小任务也能提升我们的“自信

心”。我们越相信自己能兑现承诺，我们就越有可能保持重要的好习惯。

当然，也有一些人处在杂乱的环境中反而会更有效率。对他们而言，整洁的环境对他们的产出能力、创造力以及内心的平静毫无益处，甚至可能会对他们产生禁锢。

但对我而言，凌乱的环境就像打破的窗户，它会降低我的产出能力和创造性，同时对我的工作毫无促进效果。如果我的办公室里到处都是翻开的书籍、杂乱的笔记本、喝了一半的咖啡杯、没套上笔盖的笔，我就会感到不知所措。在我看来，把周围环境整理干净的同时也是在清理我的大脑。

每个人都有这样一扇破窗。未整理好的床铺就是最常见的一扇破窗，那就是为什么“整理床铺”是有关幸福的项目中最为人称道的解决方案之一。事实上，正如查尔斯·杜希格在其著作《习惯的力量》[注]中所指出的，整理床铺的习惯与更多的幸福感、更高的产出力相关。其他常见的破窗包括车内凌乱的汽车；积累了很多的脏衣服或垃圾；无法找到重要的东西，比如护照或者手机充电器；整天都穿着睡衣或者汗衫；不剃胡子或者不洗澡。

至于杰米，他经常会特别郑重其事地提醒我，隔夜的脏碗就是破窗。于我而言，如果这些脏碗已经被放进洗碗池，那么我会感觉生活还是在控制之下的。

当我开始研究习惯的形式时，我的妹妹伊丽莎白同意做我的实验“小白鼠”，让我验证一些有关习惯的理论。在我早期对她所拥有的习惯进行的修补尝试中，我曾试着劝她改变睡眠习惯，但她并不想花精力去做这件事。

“晚上看电视时，我会在沙发上打个盹儿，”她告诉我，“这时候我睡得最好，也最沉。”

“你并不是在睡觉，”我表示抗议，“你那是在电视机前失去了知觉！对我来说，这就是一扇破窗，真让人难过。”

“可是对我而言，午夜前上床睡觉让人感觉很沮丧，我觉得失去了一天中最好的部分。”

我意识到，伊丽莎白是那种如果没把一天中最后一点儿时间留给自己，就感觉好像缺了一点儿什么的人，所以我也就不再对她提这个话题了。

但我决定修补自己的一些“破窗”。我从自己总是把衣服在卧室里扔得到处都是的坏习惯开始修补。我曾告诉自己：“一堆没整理的衣服并不会有什么不好。”即便如此，保持整洁会让我感到更加冷静、情绪可控，周围环境的杂乱让我感觉很糟。我发现，要是每天晚上把衣服收拾起来，那么收衣服的任务也很简单。成年人的秘密：保持比事后弥补更简单。

接着，我转向一直拖着没看的手机短信。我不喜欢听到手机收到信息时的提示音——我的手机总是在响，因为我不喜欢看手机短信，所以它总要提醒我有未读信息。于是，我打算每次当我听到有短信来的声音，我就必须立刻查看消息。

但没过多久，我就放弃了，我就是无法让自己做到这一点。于是，我换了个新习惯：杰米下班回来后，我把笔、纸和手机递给他，让他帮我查看短信。

我还试着调整了我的工作习惯。每天早上，我在办公桌前坐下，左手边放一杯咖啡，右手边放一杯无糖汽水，然后通过邮件和社交媒

体与外界联系。我移动鼠标四处浏览，这种感觉让我很安心——就像飞行员在机舱里进行飞行系统检查一样，也像外科医生伸手去拿手术刀一样。

以前，在结束一天工作时，我习惯于从杂乱的办公桌前直接走开；但是现在，我会在每天工作的最后10分钟整理文件，飞快地浏览一些邮件、填写表格、套上笔套、查看第二天的日程，然后把要带回家的资料整理好。

这一习惯让我在第二天更容易进入工作状态；在这之前我根本都没意识到自己每天早上要先收拾文件、清洗咖啡杯，然后才能开始工作。那是多么浪费时间啊！

四大基础给我的习惯带来了巨大的转变——但它们是否对其他人也一样有效呢？为了对我的基础理论的重要性进行验证，我问朋友马歇尔能不能让我在他身上做一个关于习惯的实验，这个实验的主要内容是帮他清理杂物。

我是在我女儿的文学阅读小组里认识马歇尔的。他是个极富创造力的报纸专栏作家，但他曾对我说：“我在完成别人布置下来的任务方面没有丝毫的问题，但我自己的工作却老是拖着。”

“什么工作？”我问他。

“写剧本，构思我的小说，和我兄弟合作出书。”

我以前去过他家，我知道他家很乱，于是我迫不及待地想要去验证我的理论，那就是清理杂物——通过这种方式使他的基础习惯得到强化，并且帮助他改善写作习惯。我对他解释说：“基础习惯能够让人更容易养成其他好习惯，所以让你身边的环境变得整洁可能会对你的写作有所帮助。控制好你的物品会让你对生活更有掌控感。普林斯

顿大学的一项研究发现，视觉上的杂乱无章会降低人们的注意力以及人们处理信息的能力。”我喜欢引用一些科学研究成果，以便让我的言论更具说服力。

“好的。”他回答说，声音里带着谨慎的热情。

我来到他家，这是一栋位于纽约的典型一居室住宅，我随身还带了一份点心和一台笔记本电脑。我已经等不及要开始了，但是马歇尔看起来好像有点儿后悔答应我这件事。

因为他曾见过我妹妹伊丽莎白，所以我借用伊丽莎白的例子来说服他。“要知道，我以前帮伊丽莎白清理过她的杂物。人们常常会因为自己杂物很多而感觉不好，而且没人比伊丽莎白的状况更糟糕了，但是伊丽莎白现在好多了。”为了让他安心，我又补充道：“再乱的地方我都见过，不会有任何问题的。好吗？”

“好吧。”

在我们整理的过程中，我提到了一些最受欢迎的杂物清理习惯，以便他选择自己心仪的方式。“遵循一分钟法则：一分钟之内能完成的事情，应该立即被完成。”“永远不要保留隔夜的报纸。”“台面是供人使用的，而不是存放东西的。”我还说了一些具有启发性的小故事。“我见过这样一个人，他有一整套《信徒》（*The Believer*）杂志，”我说，“而且他就觉得这套杂志很值钱。”我接着又摇了摇头，说道：“人们很容易养成囤积东西的习惯，而这些东西并没有什么价值，或者说并没什么用，就像购物袋一样。我总想把购物袋存起来留着下次再用，但是谁能用得上50个购物袋呢？”

听了这些话，马歇尔的回应是递给我一大摞发黄的旧报纸：“你能把这些放进那个柜子里吗？”

我看了看柜子：“你为什么要留着报纸？”

“这些报纸上有我的专栏文章，”他看着那堆报纸说，“或许我应该请一个人帮我把专栏部分剪下来，然后把这些内容做成一本合集；或者将它们扫描下来，这样我就能把这些内容都放到网上去。”

“你有个人网页吗？”

“没有，但是我确实应该制作一个网页。”

马歇尔的话让我开始思量：他是不是故意在给自己找借口以“提高门槛”？当人们考虑养成一个新习惯时，他们会提高门槛，然后（或许是出于热情，又或许是出于无意识的自我破坏），他们会提出一个优化习惯的措施，而这个措施又会使改变这个习惯显得困难重重。比如，虽然一个人决定开始锻炼，但他的目标并不是每天步行20分钟，而是每周4次、每次一小时的有氧运动以及哑铃和平衡能力的轮番训练。他给自己设定的目标如此之高，以至于根本无法实现。

马歇尔很有可能就是在给自己改变习惯的做法提高门槛。他把自己在柜子里保存旧报纸的习惯转换为雇一个人对他的专栏文章进行裁剪编辑或是将其扫描后再上传到一个还没建立的网站上。不过换个角度来看，新闻业确实是他谋生的领域。

从目前的状况来看，最起码所有报纸都被整齐地放起来了。

马歇尔又去清理一个巨大盒子里的文件，并且在很短的时间里，他就把这个盒子清空了。

“哇，速度真快！”我说，“你只用了40分钟就把这盒东西清理完了。”

“不，”他摇摇头，“清空这个盒子花了我7年时间，那里面还有我2006年收到的信件。”我们都花了一点儿时间来消化这件事。

几个小时后，马歇尔脸上出现了清理过东西的人的脸上都曾出现过的表情。至于我，与那些人不同，清理时间越长，我的喜悦之情就越强烈。这时，他的房子里堆满了各种包裹和一堆堆的杂物。我说：“我知道这看起来很惊人，成年人的秘密之一是黎明前总是有一段最黑暗的阶段，就像我们现在的状态。收拾东西的时候，我们要面对在一切变整齐前总会出现的场面更乱的时刻，这就是最乱的阶段。”

“那好吧。”他说。

就在这时，我笑了起来。

“怎么了？”他问。

“我忽然意识到，虽然以后你会为做了这件事情而感到高兴，但这个过程对你来说还是很痛苦。我觉得很开心，也很感谢你这么有勇气。我知道我可能表现得有些无情。”

“不，能把这些垃圾都清理出去，我感觉很好。”

我记起几年前和伊丽莎白一道经历的一段往事。那时她正准备搬家，我飞到洛杉矶帮她收拾东西。我们整整两天都在整理东西和打包。就在我们觉得已经把厨房收拾好之后，伊丽莎白打开烤箱的门，赫然发现烤箱里塞满了长时间不用都已经被忘掉的杂物。我喜欢这种挑战，我一刻不停地收拾，直到不得不离开去机场赶飞机。伊丽莎白瘫倒在沙发上，一只手无力地捏着一把剪刀，另一只手则拿着一卷封箱带。“你介意打车去机场吗？”她问，“我实在是没力气开车送你去了。”

“当然，”我说，我意味深长地看了看她，“承认吧，你很高兴看到我终于走了。”

她简直无力反驳！“不过，明天我就会为你来帮我清理而感到高兴。”

我明白马歇尔也有相同的感觉。扔掉那些没用的东西之后，他的家看起来比以前好多了，这让他很开心，但我怀疑这种改善给我带来的情绪上的提升其实要多于给他带来的愉悦。我答应要帮助马歇尔调整基础习惯中的“整理”一项，因为这种改变能给他的写作带来不同——但是他家里的那种凌乱状况并没有给他带来和我一样的困扰。正因为这些杂乱无章的东西对马歇尔并没有什么真正的干扰，所以整理之后，变得整洁的环境对他的产出能力影响也不大。由此可见，即便属于基础习惯，我们也必须对其进行选择，在那些能够反映我们价值的方面去改善。

随着我对习惯的研究不断深入，我越来越清楚地了解到每个人的个人价值和性情对于习惯的重要性。我们会想当然地认为，适合自己的举措必然也适合其他人——但习惯并非这样。个人差异对习惯的影响极其复杂。

要事第一——但我们都必须首先确定，对我们来说，什么事情才是最重要的。

---

1. 《习惯的力量》由中信出版社于2013年3月出版。——编者注

第5章 制订计划：日程表策略

> 我是写作习惯的虔诚信徒……如果你有天赋，那么你并不需要写作习惯。但对于大多数人而言，我们只有才华，而才华需要体力、脑力习惯的长期支撑，否则这种才华就会不断消耗直至枯竭……当然，在这一点上，你必须让你的习惯和能力相匹配。我每天的写作时间只有两小时，因为我的精力只能持续这么久，但我不会让任何其他事情在此时此地来干扰这两小时。
>
> ——弗兰纳里·奥康纳，1957年9月22日，书信

确定日程表的策略，即为某件事情的再次发生设置一个具体且固定的时间点的策略，这是习惯形成策略中最为人熟知也最有效的一个策略，这也是我最喜欢的策略之一。日程表能让我们更容易地把一项活动转变为习惯（叛逆者除外），因此，我会把一些看起来很可笑的习惯写进日程安排里，例如“每天早晚都要亲吻爱人”。

当习惯以可预见的方式不断被重复，人们便可以迅速地养成这种习惯。对于大多数人而言，如果一项活动被写进日程表里，基本上我们都会倾向于完成这件事。在法学院上学时，我从没问过自己“我应不应该去上课”或者“我今天晚上需要做这篇阅读吗”。如果课程表上有这门课，我肯定会去上；如果课程大纲上有阅读要求，我就会读书。

我有一个朋友把每天起床的时间安排在凌晨4点半，之后冥想20分钟，外出快走40分钟，接着和她的两个儿子一起吃早餐，然后洗澡、

穿衣服，最后搭乘7点30分的列车去上班（很明显，她是个百灵鸟类型的人）。对于其他人而言，这些活动中的任何一项可能都是个挑战，但对她而言却都不是——她已经决定好自己要怎么做。

列出日程表使我们不得不面对一天的自然极限。“只要将时间合理安排，我就能完成所有的事”——这种想法很诱人，但制订计划需要我们做出选择。计划去做一件事之后，这段时间你就不能再安排其他事。这一点很好，特别是对于那些无法对他人说“不”的人来说。每周我都会和女儿伊莱扎安排一场“周三下午大冒险”的旅程（尽管我们都不是特别爱冒险，并且我们去的地方大多只是各类博物馆）。特别是现在，伊莱扎正处于躁动不安的青春期，我希望保证我们每周都能有一段共同度过的美好时光。所以，我把我们的冒险计划也写在日程表里，如果有人在那段时间要求我做其他事，我会脱口而出：“我没空。”按照日程表行事让活动显得很自然，这无形中也促成了习惯的形成。

很多人都喜欢制定日程表，而习惯的拥护者也会被这种可预期的日程所吸引，他们会很享受把已经完成的事从日程表上划掉的快感。怀疑者只在有充足理由的情况下才会把一件事提上日程；而对于某些义务者来说，仅仅看到某些事被写进日程表里，这就能让他们产生足够的责任感。不过，因为叛逆者希望对自己所做的事进行选择，因此把一件事写到他们的日程表里反而会降低他们去做这件事情的可能性。

我决定利用日程表来开始培养一个雄心勃勃的新习惯：冥想。冥想是把注意力集中到当下时刻的一种练习——将注意力集中在我们的呼吸或者一幅图像上，或者什么也不想，以一种非解析式的、毫无偏见的方式进行练习。冥想的益处已被多次证明，因此越来越多的人开始进行长期的冥想练习。2007年的一项研究表明，每10个美国人中就有一个人在过去一年里进行过冥想练习。

过去几年，我一直排斥冥想练习，我对这种练习没什么兴趣，我最重要的个人信条是“做自己”。过去我会想：“做自己，我才不要做什么冥想呢。”但我后来有些动摇，因为在短短一个月的时间里，就有三个人告诉我他们因为冥想而收获颇丰，我动心了。他们的这种亲身体验比我从文献里所读到的任何资料都有说服力。

或许我应该试试，我想。难道我打算让我所谓的自我、所谓的个性成为阻碍我尝试新事物的拦路虎吗？幸福学家丹尼尔.吉尔伯特认为，预测一种经历能否使我们幸福的一个有效方法就是询问那些有过这一经历的人，看看他们都有怎样的感受。他认为，我们都倾向于过分夸大自己与他人之间的不同，但通常情况下，能让某个人有满足感的一项活动也更容易让其他人产生同样的满足感。对于吉尔伯特教授的说法我并不完全赞同。正如我时常引用的成年人的秘密中的观点：我们以为自己和他人之间的相似乃至相同之处都比实际情况要少得多。我最终决定尝试冥想练习是因为有人告诉我：“有些人练习冥想但最终没有坚持下来，但我从没听谁说练习冥想是浪费时间。”

为了学习冥想，我像以往一样一头扎进图书馆开始学习和冥想相关的内容。在阅读了一行禅师的《正念的奇迹》（*The Miracle of Mindfulness*）和莎朗·萨兹伯格的《真正的幸福》（*Real Happiness*）这两本书后，我有了自己的想法。虽然萨兹伯格建议大家每周进行三次时长为20分钟的冥想，但对我来说，每次20分钟实在太长，所以我决定每天冥想5分钟。

准备养成新习惯时，如果能把新习惯和现有习惯相关联，这将有助于新习惯的养成。比如，把新习惯的时间安排在“早饭后”，或者建立一个“当闹钟响的时候”的外界联系，因为如果没有这种诱因，我们就会忘记要去做这件新的事情。现有的习惯或者线索比一个具体的开始时刻更有效，因为我们太容易忘记追踪时间点了。我把“冥

想”安排在早晨醒来穿好衣服之后，而不是安排“早晨6点30分冥想”。

第一次冥想的那天早晨，醒来时我感觉特别疲倦，尽管我从睡眠检测仪上了解到我已经睡了6小时52分钟。“也许我应该在自己精神更好的时候开始冥想，”我脑中冒出这样一个念头，“困的时候练习冥想，这一定很累。”哈！我太了解这种想法了。要在“合适的”时间开始做一件事通常是拖延的借口，对于所有的事而言，开始的最佳时间就是现在。

于是，穿好衣服后，我把手机闹钟调到5分钟以后（闹铃声是“蟋蟀的叫声”，用此声音来唤醒冥想很合适），我从沙发上拿了一个枕头放到地上。

我盘腿打了个莲花坐，双手手掌朝上，右手放在左手掌上，双手的大拇指相碰形成一个三角形（这个动作很具体，是书里教的动作）。我查看了自己的姿势，忽然想起来我的膝盖应该比臀部低，于是我跳起来又去拿了个枕头。

我不断扭动身体让自己保持平衡，这样过了几分钟之后，我挺直后背，放平肩膀和下巴，有意让思想集中起来，并把注意力转移到呼吸上，使呼吸变得平稳而深入。

这样过了大概10秒钟，我就开始走神了。我试着不去注意这种变化而是重新把注意力放到呼吸上。想到呼吸，这不禁让我记起伍迪·艾伦参演的电影《夫妻们》（*Husbands and Wives*）里的一幕，女主角莎莉躺在床上，旁边是一个男人，这个男人正亲吻她，而她脑中想的却是“这个男人其实是个像刺猬一样的人”，然后她开始对自己的朋友进行分类——哪些人属于“刺猬”，哪些人属于“狐狸”。这又让我想起诗人阿尔齐洛科斯的诗歌“狐狸知道很多事，而刺猬只知道最重要的那件事”，想到这儿，以赛亚·伯林的散文《刺猬和狐狸》

又钻进我脑中，接着我又开始想自己对于托尔斯泰的复杂情感……现在再回到我的呼吸上。我用了几秒钟专注于呼吸，接着又开始想要让自己记得把练习过程中想起伍迪·艾伦电影中场景的这件事记录下来。

我观察着自己的思绪。我观察自己思考“我正在思考”这件事本身。我观察自己“思考我正在思考自己在思考”的事实。所有这些元认知让我感到头晕。

呼吸。

我想知道已经过去了多长时间。

呼吸。

我肯定冥想不了20分钟，甚至连10分钟我都觉得多。

呼吸。

我试着以一颗平常心客观地看待自己在冥想时分神这件事。各种事情一件件地从我脑海中掠过。终于，我听到了蟋蟀的叫声！

在后来几天的冥想练习中，我注意到了几件事。第一，我一旦把注意力放到呼吸上，我的呼吸就好像受到限制似的开始变得不自然。我想，我现在已经掌握了自己的呼吸。

第二，我总是从打坐的枕头上掉下来。梭罗曾经说：“提防那些要装修新门面的企业。”而我想要提防所有需要配备新装备的冥想。不过，从另一方面来看，如果我真的打算每天进行冥想的话，一个好点儿的坐垫应该还是值得投资的（即便对于我这样不怎么买东西的人来说）。我在网上搜索冥想坐垫，搜索出来的结果让我大吃一惊——和冥想相关的用具种类真是五花八门。在这之前我从没听说过“拜殿

蒲团套装”，但是当我看到图片的时候，这玩意儿看起来却正是我需要的，于是我点击了“立即购买”。

日程表策略的关键在于，我们必须决定习惯发生的时间和频率。一般而言，关于习惯养成的建议集中在固定习惯上，即这种习惯总是以同一种方式出现，无须经过思考。每天我起床后想也不想就会去刷牙；我开车时会系上安全带；晨起穿好衣服后会冥想。

不过，我已经注意到我既有固定习惯，也有不固定的习惯。不固定的习惯要求有更多的决策和调整：我有每周一去健身房的习惯、每天写作的习惯，但是每个周一，我必须决定什么时间去健身房，也必须决定什么时候、在哪儿写作。我试着让自己的好习惯尽量固定下来，因为如果我长期坚持做一件事，那么这件事做起来就会越发自然，并且我需要为这件事做的决策就会越少。但是，因为生活的复杂性，很多习惯无法以完全自然的方式完成。

我本来以为，只要把一件事写进日程表里，然后按计划做够一定次数，这样就能创立一个习惯，但我最终还是放弃了这个观点。尽管很多人认为一个习惯的养成需要21天，但是英国伦敦大学的研究人员得出了不同结果。他们就人们需要多长时间来养成一个日常习惯进行了研究，比如，人们需要多长时间养成喝水的习惯或者做仰卧起坐的习惯，结果发现，一个习惯的形成平均需要66天。但平均值并不是特别有用，因为（我们根据经验可知）有的人比其他人更容易养成新的习惯（比如，热爱习惯的支持者和抗拒习惯的叛逆者相比），并且有些习惯比其他习惯更容易被养成。例如，虽然坏习惯会使得生活更艰难，但养成坏习惯却很容易；尽管好习惯会使得生活更轻松，但好习惯却难以养成。

我们可能无法在21天里养成一个习惯，但在很多情况下，每天为习惯的养成而制定日程表倒能给我们带来很多好处。我们每天都做的事情具有一种特殊的美感。安迪·沃霍尔说：“要么只做一次，要么

就每天都做。做一次让你觉得兴奋的事，每天做，你还是会觉得很兴奋。但假如你一个星期做两次或者有一两天不做这件事了，那它就没什么意思了。”格特鲁德·斯坦也表达了相似的观点：“不管什么事，如果你每天做，那么这件事就很重要而且意义重大。”

我的成年人的秘密里最重要的经验之一是：“我每天做的事情比我偶尔做的事情重要得多。”我确实发现，每天做同一件事比间或性地做一件事要容易得多。对我而言，工作时间越固定、进行工作越频繁，我的创造力和产出能力就会越高——而我也会更加享受工作的过程，所以我坚持每天写作，包括周末和节假日。同样，每周写6天博客对我来说比每周写4天博客要容易，因为如果我每周只有4天写博客，那么我就会花很多时间为今天要不要写博客而烦恼。这周从周日还是周一开始写？我是不是应该休息一下？如果我一周写6天博客，那么我就不需要花时间做任何决定。

除了冥想，我还给自己找了两个每天都要做的新习惯。第一，我想让自己和妹妹伊丽莎白之间的邮件往来更加频繁。我和伊丽莎白几乎没有足够的时间相处，甚至很难有时间通电话。不过，我至少可以安排每天发一封邮件——哪怕我只是在标题栏简单地写几句话。

第二，我决定每天拍一张美好的或者有趣的照片。我希望通过在一天中不断寻找美好的生活细节这种方式使我的情感变得更加敏锐。

重复每天的习惯是有益的。那么，一天中所需重复习惯的次数是不是也同样重要？

对大多数人而言，只要有可能，你都应该把重要的习惯安排在早晨。一日之计在于晨，但随着时间的流逝，生活的很多复杂性便显现了出来——无论是真实的还是假想的，这就是我把新的冥想习惯安排在早晨的原因之一。此外，人们的自制力在早晨最强。我听说一家提倡健康饮食习惯的公司要求人们在上午9点30分之前就预订午餐，并且

确定之后无法取消。与此相对，人们的自制力在一天中随时间的流逝不断减弱，这也解释了为什么轻率的性行为、滥赌、过量饮酒和冲动犯罪通常都出现在夜晚。

为了在早晨腾出时间安排一个新习惯，很多人试着早起，但这可能比较困难。有没有什么窍门呢？当夏令时结束时，利用它和冬令时之间的时差，我们可以轻松地给早晨增加一小时；当时间“调回去”后，大多数人都会享受这多出来的一小时的睡眠（夏令时转到冬令时后的那个周一很少有车祸发生，因为人们都得到了很好的休息）。而这种时间的转换给我们提供了一个改变日常习惯的机会，我们可以提前一小时起床，我们可以利用这多出来的一小时做很多事情。

当然这种早起的方法并不适合猫头鹰型的人——孩子和工作已经迫使他们不得不早起了。对于这类人，把习惯安排在晚一点儿的时间段效果会更好。不过，即便如此，就算是百灵鸟型的人，有的时候也会忽视早起的可能性。我给朋友麦克写了这样一封信：

> 我在想你所说的一些话。你以前说过你是个喜欢早起的人——在儿时，你就为清晨弥撒志愿去做祭祀助手，因为你喜欢早起。
>
> 而现在你早上8点30分才起床。
>
> 我觉得你可以试着用一些简单的方式来改变你的习惯。比如，你可以试着早起，利用早上的时间去健身房、看书、写书、去公园遛狗。作为一个喜欢早起的人，我觉得你也会喜欢这种方式的。
>
> 当然，这是一种主动干预的方式！

麦克这样回复：

我有9天都在坚持早起了。选择做自己喜欢的事，这样做带来的改变是显而易见的。利用这段时间，我会读一些自己感兴趣的书（有时会去散步、做早饭或者使用我的光疗治疗仪）。在这之前，我从没意识到自己只要稍微改变一下就能成功。

这完全看我有没有起床的动力。我意识到，我常常醒得很早，但是我还是会在床上一直躺着，因为我不想工作。但是现在我会直接起床。

我一直都很虔诚地进行冥想，但是有天早晨，我在外面出差，当我在漆黑、安静的宾馆房间醒来后——因为时差，当地时间才凌晨4点20分，我想："我在出差，我应该不用冥想了。"

接着我就意识到这个借口是多么诱人。我独自一人，冥想只需要5分钟，但我的大脑却抓住"我在出差"这一点，要把它作为借口让我躲过自己的习惯。"我总是在起床后就进行冥想，没有任何借口，"我告诉自己，"我要坚持我的冥想练习。"（任何事情一旦烙上"练习"的标签，就会显得很高尚。例如冥想练习、写作练习、园艺练习。）

一致性、重复性、无须决策——这是能够使习惯轻松养成的方法。事实上，养成习惯的习惯比习惯本身更有价值。在每一个清晨，试着冥想，这比冥想的意义更大。

同时，我认为对于某些习惯，通常是能做到就已足够。我很享受每天拍照的新习惯，我也很喜欢和我的妹妹保持更加密切的联系，但是经过一段时间的尝试后，我决定不用再每天强迫自己保持那些习惯了。通常能做到这些事，就已经能够保持这些习惯，这也就达到了养成好习惯的目的。

安排日程表不仅能够让我做自己不愿意做的事，也能让我做自己真正想要做的事。这似乎和我们的直觉相背，但真实情况是，我常常发现做自己喜欢做的事要比做自己不喜欢做的事更困难。并非我一个人有这种情况。一名读者写道：“我喜欢做的事是创作钢琴曲。但是很多时候，我会把所有其他事情都做完，然后才坐下来作曲。”有个朋友告诉我：“把夫妻生活也排进日程，这估计会让人感觉很奇怪，但对我和丈夫来说，这办法确实不错。”对于有些人来说，享受也是需要遵循日程表的安排的。

一天，埃莉诺给我看了她在学校里的日程表。她是一个充满想象力、做事很有条理的孩子，她的书桌上放满了各种杂志、眼镜盒和办公用品，从羽毛笔到报废的无绳电话机都有，而她很喜欢自己的日程表。她的二年级日程表里包含了很多元素，这里面的很多项目我都想放进我的日程表里：零食、体育课、DEAR[注]（“抛开一切，阅读”），还有我最爱的条目——自由时间（自由时间是为像我这样的人特别安排的时间段）。此外，休闲时间也必须写进日程表里作为一项活动（休闲时间并不是我在无所事事的时候才会有，因为我总是有各种事情要做）。

享受快乐很重要，因为只有给予自己更多，我们才能要求自己更多。根据拖延行为研究专家尼尔·菲奥雷的观点，那些给自己安排享乐时间的人比工作没完成前从不让自己玩乐的人更容易处理自己所讨厌的项目。制定日程表能够解决这个问题。比如，朱莉·卡梅伦在其颇有影响力的有关创造力培养的《艺术方式》一书中提到，你可以安排“艺术家日”，即每周花几个小时参加一些活动来“培养你的创造意识”，比如参观画廊、逛旧货店、结识新朋友或散步。

受“自由时间”启发，我决定每天给自己设定一段“停止工作的时间”。在停止工作时间到来后，我不会去查看邮件、读书、在社交媒体上发布信息，也不会进行写作创作。我会把电脑推开，关闭手

机，进行思考——这感觉不错。“现在是停止工作时间，这段时间就是用来消磨的。”我并不会设置一个标准的停止工作时间，这是一个不固定的习惯，并且每天会有所不同。我会决定“何时”停止工作，但并不会决定“是否”。

我希望有些习惯（就像冥想）每天都能保持，但是对于另外一些习惯而言，一周两次就足够了。至于玩乐，我计划了家庭“游戏时间”——每个周末，我和家人都会玩一个游戏，然后喝一杯热巧克力。但是几个星期的游戏时间之后，我突然发现自己并不喜欢玩游戏。

“如果我们把每周的游戏时间改为阅读时间，大家有没有意见？”我问。

“那我们还有热巧克力喝吗？”埃莉诺问道，她很喜欢喝热巧克力。

“当然有!”

“好的！”她回答道，接着其他人也都同意了。

我提醒自己：别人觉得有意思的事，我并不一定觉得有意思——坚持一个自己真正喜欢的习惯要容易得多。

我还想利用每周制定日程表的方式来处理自己一直拖着没做的琐事。这些事并不紧急（那正是我一直没做的原因），但是它们就像压在我心头上的一块大石头，耗费着我的心力。因此，我决定每周花一小时处理这些琐事。尽管我们常常会高估自己在短期内能完成的事（比如一个下午、一周），我们常常也会低估自己在一段较长的时间内所能完成的事。一个朋友靠每周4个小时的写作习惯完成了一部读者评价很高的小说。每周六，他和妻子会给彼此半天独立的时间，这一

习惯持续了好几年。就像小说家安东尼·特洛勒普观察到的那样："如果你真的是每天都在做同一件小事，那么它的威力能战胜间歇性发力的大力神赫拉克勒斯。"

我喜欢发明标签和新的词汇，我本来想把这段时间称为"待办清单时间"。接着我想起"流利启发法"这种说法，即容易被说出或者容易被想到的观点看起来更有价值。一句话用押韵的方式说出来比用不押韵的方式说出来显得更有说服力，那就是为什么"欲速则不达"比"太快做一件事情反而更容易出错"听起来更令人信服。所以，我决定给我的新习惯取名为"能量时间"。

首先，我把所有想要完成的事都列出来，写下一个清单。这大体上还算有趣，但奇怪的是，往待做事项清单上添加需要做的事居然会让我感到很满足。我并没有给任何条目规定完成的时间，比如准备会议发言稿或者购买机票，因为我知道这些事情总归是要完成的。我也不允许自己花能量时间去做那些会重复发生的事，比如支付账单或者回复邮件。"能量时间"是用来做那些我一直拖着没做的一次性工作的。我发现，任何时间都能做的事我通常都没时间做。我的清单如下：

更换办公室里坏掉的椅子

为假期制作一本相册

用掉商店的积分

把书捐给书店

收集并回收电池和旧设备

在我的第一个能量时间里，我开始着手处理家里长期闲置的碎纸机。以前我没用过碎纸机，后来终于买了一台，结果刚开始用就坏

了，所以我又买了一台新的替换——那台旧机器在角落里放了好几个月，我一直没去看说明书，也不知道怎样把它的电源线接到那个难插入的壁式插座里。与此同时，我又积下了一大堆待粉碎的信件。这台从没用过的碎纸机让我觉得很烦，那一大堆待粉碎的信件也让我觉得很烦，这件微不足道的小事在我脑子里占据了太多空间。

“我一定要发挥能量时间的功效！”我握紧拳头，坚定地想。在这之后的第一个周六下午，我终于坐下来认真研究这台碎纸机，接着，它能用了。也没那么糟嘛！

“嗨，伊莱扎，你想玩碎纸机吗？”我扭过头喊了一句。

“好！”她飞快地跑了过来。

制定日程表也可以对某项活动可能花费的时间进行控制。有个每天日程都很满的朋友用日程表限制功能对她的工作日进行管理，她说：“我让助理试着把电话、会议和饭局集中安排在周二、周三和周四。周一我需要为自己一周的工作做准备，而周五我需要对这一周发生的所有事进行回顾反思。”我的一个大学时期的朋友每天晚上只允许自己花15分钟时间幻想有关爱情的场景。我知道有人规定自己一周只能吃两次快餐，虽然这听起来并不健康，但它意味着这个人不会一周吃5次快餐，制定日程表比毫无节制的生活要好很多。

当我在报纸上看到约翰尼·卡什的待办事项清单时，我发现他也在用日程表策略。在一张打印着“今天要做的事”的纸上，他写道：

不抽烟

亲吻琼

不亲吻其他人

咳嗽

小便

吃东西

不吃过量的食物

忧虑

看望母亲

练习弹钢琴

约翰尼·卡什用日程表来规定自己的“忧虑时间”。尽管为忧虑安排日程听起来很奇怪，但这种方法已被证实能够减轻焦虑。一个人可以在固定时间里焦虑，这比一直处于焦虑状态要好很多。在我的另一本著作《*Happier at Home*》出版时，我曾试着给杂志写文章，可是还没到交稿的时间，我就已经开始提前担心了。然后我决定“这个月最后一天到来之前都不要担心写文章这件事”，结果我真的没有担心。

安排日程表的策略是对抗拖延强有力的武器。“明天逻辑”即我们倾向于相信自己在未来做事会更加高效、效果更佳。（“拖延”这个词的英文词根来源于拉丁文，而这个词根的本意就是“明天”。）在一项研究中，当实验对象为他们在一周内需要的食物准备清单时，大多数人都选择了健康的食物而非不健康的食物；而当被问到他们此刻要选择什么食物时，多数人却选择了不健康的食物。正如圣·奥古斯丁所说：“请给我忠贞和自制，但此刻不要。”明天（再给我）。

大约也就是在这时候，伊丽莎白和我安排我们两家人去堪萨斯城看望我们的父母。我一直在思考日程表如何帮助拖延者，在这一过程中我意识到自己还有个潜在的实验对象。在我开始研究习惯时，我说服伊丽莎白成为我的研究对象，现在我又把目光转向了她的丈夫亚当。亚当是个出色的剧作家，并且和很多作家一样，他也时常会和拖

延症做斗争。极具讽刺意味的是，在很多时候，拖延者们对于工作极度焦虑，以至于他们不得不做点儿别的事来分散自己的注意力。此外，他们也无法享受闲暇时光，因为他们知道自己应该工作。规律的工作日程表能够帮助拖延者，因为推进工作进度和积极参与其中能够降低他们的焦虑。

“亚当，你需要我给你提些有关习惯的建议吗？”我问道，“就像我正在帮伊丽莎白那样。当然，你可以听从我的建议，也可以不听。”

“当然！”亚当说。他表现出很勇敢的样子，这让我感觉自己有点儿在利用他随和的个性。伊丽莎白知道自己在做些什么，但是亚当可能不知道，他是个缺乏幽默感的人。我记得他和伊丽莎白订婚后，有天晚上到堪萨斯城来看我和杰米，当时我们正准备和一些朋友去吃晚饭。杰米问我母亲：“我和亚当今天晚上穿什么？”

“这只是平常的朋友聚餐，”母亲说，“穿卡其裤和懒汉鞋就行。”

“我是加州人，”亚当说，“穿卡其裤和懒汉鞋就像是穿了西服打了领带一样。”

我这个人有点儿挑剔。我并没有立即长篇大论地开始跟亚当讨论习惯这个话题，不过我倒是跟他稍微讲了讲日程表的运用来给他打打气。

“安排日程表能减轻压力，”我告诉他，“如果你每天写作，那么每天的工作都同等重要。当你工作的时候，你就专注于工作；当你不工作的时候，你就好好休息。如果没有日程表，你可能会一整天都在担心工作的事，所以即便你没有工作，你其实也没有好好休息。”

“我了解这种感觉。”他说。

我建议他在每个工作日从上午11点到下午1点写作。在这段时间里，他只能写作或者什么也不做——不看邮件，不接电话，不做研究，不清理桌子，不和孩子杰克玩。在这段时间里，他要么写作，要么就看着窗外发呆。

“记住，”我补充说，“工作是最危险的拖延形式之一。你的写作时间只能用来写作，在这段时间里不能做其他任何事，包括写作以外的工作。”

我也是偶然发现这个方法的。当我在家办公时，我会回复博客上读者的评论，在网上发表文章、浏览脸谱网或者回复邮件。但当我想写作时（这是对我来说要求最高的工作），我会去图书馆或者咖啡店，去那些我无法接触到互联网的地方。这种习惯能让我远离邮件、网络以及家庭杂务，我只能写作。

一个教授朋友告诉我：“一位老师告诉我成为多产学者的秘密：在专心做研究或者写作的日子里，他在下午4点之前不会接任何电话，也不会查看任何邮件。并且，一旦他开始做研究，其他人都不会在下午4点前打搅他，所以这也起到了一定的督促作用。”

过了一段时间之后，我给亚当写了封邮件询问制定日程表对他的写作是否有所帮助。他回复道：

> 制定日程表对我很有用。这一周，我开了很多会，但假如我因为忙于其他事情没能完成该做的事，我会在稍后安排时间把落下的部分补回来。过去，为了做一件事，我会花很长时间做准备工作，但事实上我并不总是能把事情完成。现在，在计划好的时间里我会很想去工作。我并不确定这是正在形成习惯，还是我想把之前安排好的事完成，又或者两者兼而有之。

当我和两位作家朋友A和B一起吃饭时，其中一个朋友A辞职刚满一年。她辞职就是为了专心写书，因此我忍不住讲了安排日程的重要性。

朋友A谈了谈她的日程安排，另外一个朋友B问道："当A制订自己的每日计划时，她是否应该先决定一下哪些事情不能花太多时间？"

"比如？"我问道。

"比如不要安排太多约会。"

"嗯，那A需要这么做吗？"我不想否定B，但我又不同意这个观点，"如果A制定了一份日程表，那么她就能为自己所认为重要的事预留时间。"

"我是个喜欢社交的人，"朋友A说，"所以我担心自己会花太多时间独处、写作。"

"所以你得保证你的日程表里有足够多的时间用来社交。"

这么做的目的是养成一个习惯，这个习惯让我们有足够的时间做我们认为重要的事情——工作、玩乐、锻炼、朋友、任务、学习，用一种可持续的方式生活，直到永远。牺牲所有时间来工作，这会让人感觉工作没意义，也会降低生活质量，并且营造出一种持续的紧迫感。如果一个人全部的生活就是为了写一本书，然后这本书出版了，却销量堪忧，那这岂不是得不偿失？这种代价太过昂贵。就算这本书获得了成功，为这本书所付出的代价在我看来也太高了。

制定日程表对于习惯的养成来说非常有价值：它能帮我们消减做决策的过程，让我们最大限度地利用自制力，帮助我们抗击拖延症。最重要的是，制定日程表能让我们为生活中最重要的事提前做好计划。我们如何安排自己的时间，决定了我们如何安排自己的生活。

1. DEAR，此为Drop Everything and Read英文词组中各单词首字母的缩写。——译者注

第6章 他人让你更自制：责任感策略

> 告诉我你的朋友是谁，我就能说出你是怎样的人；如果我知道你怎样花费时间，我就能知道你会变成怎样的人。
>
> ——歌德，《格言和反思》

日程表策略常常在和责任感策略关联时最为有效。仅有习惯还不够，我们还必须按照习惯所要求的去做。责任感意味着我们要对所做的事负责。

责任感是养成习惯的一个重要因素，这在日常生活中是普遍存在的。如果我们相信有人在监督我们的一举一动，那么我们的表现就会不一样。一项任务的截止日期让我们保持工作习惯，滞纳金让我们按时支付账单。当我们认为需要为自己的行为负责时——哪怕我们需要负责的对象只是我们自己，我们也会表现出更多的自制力。

这种倾向很明显。在一项研究中，研究人员要求实验对象为其从办公室厨房取用的饮料付费。研究发现，当饮料的价格标签和一双眼睛的图像放在一起时，人们会比当价格标签和鲜花图像放在一起时更诚实地付款。在波士顿，当一个真人大小的警察剪影被放到火车站的自行车停放区时，偷车贼的数量比以往下降了67%。哪怕只是放一面镜子，也会让人们更容易抵制暴力，更勇敢地表达自己的观点，更努力地工作，并且更容易抗拒诱惑。

另外，如果我们感觉不到肩上的责任，我们就会表现得更差。酒店和旅行中的陌生环境让人们更容易打破健康习惯或者道德准则，使用假名更容易让人们有恶劣的行为。哪怕是用了墨镜这种微不足道的伪装，也更容易让人打破平时一贯的行为准则。

由此可见，对责任体系进行投资显得颇有价值。健身教练、金融顾问、人生导师、高管教练、个人助理以及营养师的职业优势，除了其自身的专业素养外，还在于他们所提供的责任感。对于义务者而言，大多数时候，这种来自外界的责任是绝对必要的。

另外一种建立责任感的方式是把自己向外界公开。小说家欧文·华莱士在其回忆录《一本小说的写作》（*The Writing of One Novel*）中这样说道：“如果你是一位自由的独立作家，你没有雇主，你的工作不分时间，也没有截止日期，那么你就要通过一些技巧让自己投入到写作中去。对我而言，技巧之一就是对外公布……比如，我终于决定要开始写一本书了，那我便会将这个消息公之于众。”

有人在我的博客上写道：“我会让大家知道我准备做的事，因为如果我没有做成这件事，别人就会说各种闲话，这反倒给了我做这件事的动力，这比事情本身所带给我的动力要强得多。”另一个读者对此表示赞同：“我曾经告诉人们我的目标，我必须为自己所说出的话负‘绝对’责任。我会对自己公开的承诺非常小心，因为一旦我做出承诺，我就必须兑现自己的承诺。”

我的妹妹伊丽莎白利用公共责任阻止自己吃垃圾食品——她患有糖尿病，所以她不能吃这些东西。当她开始一份新工作时，她向同事强调了自己坚持健康饮食的原因。伊丽莎白是一名剧作家，饮食对她来说会是个特别的挑战，因为她的办公室里会堆满各种好吃的东西——松饼、饼干、糖果、麦片、薯条，都是免费的。

我问她，告诉同事自己必须吃健康食品这件事是否会帮助她保持良好的饮食习惯，她说：“是的，公开我的饮食习惯很重要，我必须通过说‘我不吃纸杯蛋糕’让我把这件事坚持到底。”

“宣布之后，如果别人看到你在吃垃圾食品，你会觉得很尴尬吗？还是因为向外界宣布了你的习惯能让你的习惯显得更真实？”

“一部分原因是我不想让自己失望，一定要坚持不吃垃圾食品。并且，如果我工作时吃了一个纸杯蛋糕，这就会成为全公司的一个大新闻。”

“也就是说，通过公开这种方式能让你把坚持健康饮食这件事变得更简单？”

“是的，同事中也不再有人给我吃纸杯蛋糕了。”

“你从来都没有感到懊恼吗？他们甚至没有问问你是不是想吃？”

“不会！那正是我一直鼓励同事去做的。工作时，我有时会收到特别好吃的纸杯蛋糕，这些蛋糕是洛杉矶最好的面包房制作的。

第一次强忍着不吃纸杯蛋糕时，我都要哭了。但现在，我对这种事情就没什么感觉了。”

伊丽莎白依靠外界力量帮助自己保持习惯，但对于有些人，向外界公开自己的状况则会破坏他们坚持新习惯的能力。一位问题解决者这样写道：“我必须对我的目标保密，否则就会丧失实现目标的魔力。”另外一个人补充说：“我对实现目标的事说得越多，我就越不可能去做这件事。自己默默地去做，反倒有可能达到这个目标。”

和之前提到的一样，关键是要进行自我认知，并且去考虑我们的本性——了解我们究竟是属于公开型解决人群还是隐秘型解决人群。对于像我这样的支持者而言，向外界公开我的习惯并不会给我带来什么不同，系统性的自我责任感更有用。例如，在我的幸福计划中，我许下了很多愿望，为了对愿望的实现情况进行追踪，我还制作了“愿望跟踪表”。（我花了好几年时间才弄明白，其实我想要实现这些愿望的初衷就是我想要建立良好的习惯。）同样，UP智能手环会对我的行动进行记录，虽然除我之外并没有其他人能看到这些记录，但这些信息能让我对自己的行为负责。

运用责任感的另一个方式对义务者具有无法估量的价值，这就是与富有责任感的同伴组成团队共同完成某件事情。这样的同伴会以多种形式出现，例如对缺课学生进行指责的语言老师，因为同伴不出现、必须自己单独工作且因此发怒的朋友，要求学生全勤的导师，或者每天给学员发邮件询问其学习情况的教练。这类同伴能对我们的好习惯起到保护作用。在一项干预性的减肥实验中，一组实验对象被要求单独参加实验，而另外一组实验对象被安排与富有责任心的同伴一道参与实验。实验结果表明，后者取得了更好的减肥效果。

我的一位精神科医生朋友说：“我的精神疗法并不会对患者进行督促，我会试着让他们学会自我督促。教练的职责才是对你进行督促。”

“那么，我觉得应该有这样一些人——相对于治疗师，他们更需要教练，”我说，同时脑海中浮现出义务者类型的人，“对于他人的责任感才是他们真正追求的。”

我的朋友亚当·吉尔伯特创立了“身体顾问”项目，这个项目旨在激发用户的责任感，每天和“顾问”的互动能够帮助人们对自己的饮食和健身习惯进行监督和调整。“大家都想独自完成这件事，”他

说，“但是为什么要这么做呢？我告诉他们，既然你会为生活中的其他方面寻求帮助，为什么唯独这件事情例外？”

很长时间以来，我都觉得需要对家里养的雪纳瑞犬“爱尔兰人”负责。高中时，当我准备养成跑步的习惯时，我总会带着它一起去。每次当我穿上跑鞋的时候，它都高兴得又蹦又跳——“爱尔兰人”对于跑步这件事情的热情让我无法偷懒，这让我锻炼的习惯得到了进一步强化。事实上，这项研究是一家宠物医疗保健公司所做的，表明养宠物的人比去健身房健身的人能得到更多的锻炼，并且也更享受锻炼的过程。这种情况在老年人身上尤为明显，老年人如果带着狗散步，他们的这种散步的习惯会比和朋友一起散步更加规律和长久。

即便是虚构的责任感也会对我们有所帮助。我是尹福健身会所“超级缓慢”力量训练法的忠实粉丝，并且我已经成功说服了家人和很多朋友去参加这个项目，目前我是这个项目的第一推荐人。一天，我的教练告诉我：“你的很多朋友认为你在监督他们。”

“真的？”听了这话，我有点儿受宠若惊。

“为什么？我压根儿就不知道他们在做什么。”

“他们以为你很清楚他们有没有来锻炼。”

我一边忍受着压腿机的折磨，一边思考着他所说的话：“你觉得这对他们定期锻炼有帮助吗？”

“当然，我觉得有帮助。”

我成了一个责任伙伴，而我却对此一无所知。

做一个责任伙伴其实挺麻烦的，我不希望大家会因为我让他们对自己没有坚持习惯而感到内疚，甚至害怕和我联系；况且，一个值得

信赖的责任伙伴其实需要做很多事情。当责任伙伴和你的关系并不特别密切时，他们所能起到的作用会更大，这两者之间的责任关系是相互的，我们也可以花钱让别人来对我们负责。亚当·吉尔伯特把这类“他人”称为“同等地位的人或专业人员”。亚当的解释非常专业。“人们并不会严肃对待与其具有同等地位的人，”他告诉我，“如果有专业人员帮助他们，他们会做得更好。”

“是因为他们会付钱吗？”我问。

“如果人们需要付钱，他们可能会更看重这件事，但我觉得这实际上并不是钱的问题。和你地位相同的人不会把你难以接受的真相告诉你，你需要的是一名专业人士。”

有时我们希望别人扮演责任伙伴的角色——但这个人有可能不愿承担这份责任。我有个作家朋友是义务者，她曾经要求她的编辑给她施加一点儿压力。

她说：“当我签好写回忆录的图书出版合同时，我告诉编辑：‘我只能在需要交稿的时候写作，但是我也不想等到快到交稿时才开始写这本书。所以，请在我的写作过程中安排几次交稿日期，让我分次交稿，这样就能保证稿件按时完成。’但是这位编辑只说了‘别担心，这本书一定会很棒，你肯定会完成的’之类的话。他就一直保持着一种对我很慷慨、很理解的样子。”

“后来怎么样？”

“我提前三周完成了这本书。如果我早点儿开始写这本书，可能会更好。”

这位编辑如果知道我的朋友是个义务者，他可能会换一种处理方法。

当然，一些个体能够成为责任伙伴，而且参加责任小组也会对此有所帮助，例如匿名戒酒互助社、减肥小组、幸福计划小组。想法相同的人聚集在一起，在这些组织里人们能够从彼此那里获取责任并且给别人提供责任。在过去几年中，我的一些朋友组成了论文写作小组。他们经常在酒吧会面，汇报自己的写作进展，并且要求小组里的人互相监督负责。“这个组织所赋予我的责任感对工作的完成情况确实有所帮助，”一个朋友告诉我，“这很有趣。”

无论你想要养成怎样的习惯，“比从前更好”习惯小组是人们互相承担责任的一种非常好的方式。这个小组可以由拥有相同意愿的、想要养成习惯的朋友、家庭成员、同事或者陌生人组成。这个小组里的成员甚至都不需要有相同的目标，只要他们都下决心改变自己的习惯就足够了。

没有什么能取代面对面的交流，当然，责任伙伴也可以利用现代科技手段进行联系。虚拟的责任感虽然不够强烈，但更方便。

运用责任感策略的另一种方式是使用“承诺机制”，即通过封锁决定来强化习惯——我们不能改变主意，如果改变主意，我们就会遭受严厉的惩罚。陶瓷存钱罐就是孩子的一个承诺机制，大人为小孩开设一个圣诞账户，孩子们可以把平时积攒下来的零钱在圣诞节之前取出来。据说，小说家维克多·雨果那最奇特的承诺机制就是让仆人把他这一天要穿的衣服都拿走。这样，雨果会赤裸着身体待在书房里，陪伴他的只有纸和笔，他只有进行写作。

很多人会为承诺机制额外付费。在某种很受欢迎的小吃的忠实买家中，有一半人表示，如果这种小吃以固定分量的包装来进行售卖，他们将愿意为此多支付15%的钱。对于人们的这种态度，现实生活中确实有真实范例可循，我家附近的一家食品杂货店就精明地洞悉了人们想要少吃一些万圣节糖果的这种愿望：当对面街上的连锁商店以2.99美元一袋的价格贩卖大包装的迷你糖果时，这家食品杂货店则以4.99

美元的价格贩卖自制的小包装同款糖果，而且确实有不少客户花了更多的钱来购买。

另一方面，消费也能成为一个有效的承诺机制。有一个朋友在健身机构获得了购买包含50次课程的健身礼包的特别优惠，而通常情况下人们用同样多的钱最多只能买24次课程，她希望通过这种方式来强化自己对于运动的承诺——她知道自己肯定不会浪费这笔钱。

使用“核武器”是针对承诺机制的一个比较有想象力的做法。一个喜欢对个人能力进行测试的朋友用这个方法禁酒60天。禁酒前，他给自己的助手一个贴好邮票、写好地址的信封，信封里放了一张他写给“反慈善”组织的支票，而这个组织所提倡的观点是他极力反对的。他告诉自己的助手，如果自己在60天里喝酒了，那么他的助手就要把这张支票寄给这个“反慈善”组织。

“这个方法有用吗？”我问。

“当然，这个赌注很高，并且我把喝酒这件事和我的人生价值观相关联，我不可能让这个可恨的组织收到支票。这方法太有用了，我母亲也这么做。如果她在规定的时间内喝酒，她就必须给他的孙子零花钱让他去买游戏碟片。

“她坚持下来了吗？”

“是的。你是没听到我侄子哀求她的那些话，简直太好笑了：‘来吧，奶奶，喝杯酒吧，你值得拥有！’”

这种承诺机制可能对于短期目标更加有效，比如在60天内不喝酒或者写完一份报告，然而，对于想要一直延续下去的习惯改变，则可能收不到如此好的效果。不过，这种方法若使用得当，亦会对刺激长期习惯的改变有所帮助。

无论哪种倾向（甚至，在某些情况下，叛逆者）的人都会发现责任感对于发展习惯颇有裨益。不过，义务者会需要外来责任帮助他们达到期望。因此，在形成新习惯的过程中，监督、截止日期、责任伙伴的参与（例如教练、老师、个人健康指导、金融顾问、个人规划师、朋友，甚至是他们自己的孩子），这些因素都能让义务者获益匪浅。

从自身出发，我们很难看到别人眼里的这个世界究竟是怎样的，也无从知晓责任感策略究竟有多重要。有一次，当我在一次会议上等待上台发言时，我和一位计算机科学教授进行了一段对话。这段30秒的对话让我确定了他同样是支持者群体的一员。

他说："我一直在想怎样帮毕业班的学生提高学习效率，在我们每周讨论论文的例会上，他们常常没有什么进展，这使得例会变得特别浪费时间。所以我在想，如果我取消每周例会，只在他们论文有进展的时候和他们见面，这样效果可能会更好。"

"不，不，不！"我说。我极力调整着自己的情绪，试着让我的语调变得更加理性。"我觉得那样可能没多大用。"我简要地向他介绍了我对人群的分类，然后建议道："如果取消那种会面，对像我们这样的支持者而言可能会有所帮助，因为我们不需要太多的监督，也不会觉得截止日期是件难以应付的事。但总体来说，支持者的数量还是很少的。那些觉得写论文很艰难的学生很可能是义务者，也就是说，他们需要更多的责任，而不是更少。他们中的一些人也有可能是怀疑者，这些人可能在想：'我为什么要现在做这件事？我为什么不能下周再做这件事？我的论文还有很长时间才需要交呢？'你根本不用担心叛逆者，他们会在自己安排的时间段里把论文写完。"

"那我该做些什么呢？"

“提供外部责任，告诉他们，你希望每周都看到他们有实质性的进展；给他们提出一些阶段性的要求，让他们按照要求完成作业。他们若能感受到更多的责任就能表现得更好。”

“还有截止日期的问题，”他补充说，“我有个极聪明的学生，他的论文写得很好，但是他的成绩却一直不高，因为他总是不能按时提交论文。”

“嗯，这可能是另一种情况。无法按时交作业可能是因为拖延症，他可能会觉得‘限定日期只是建议，并不是真正的最后日期’，这或许是他的一种自我破坏行为。他不希望出现这样的情况——终于完成了心目中的最佳作品，结果却被别人妄加评判，所以他才在最后很短的时间里仓促完成作业。这样，如果分数还不错，他就会说：‘我这么聪明，就算随便写点儿什么，分数也不赖。’如果得分不高，他又会说：‘你还想要怎样？我只用了两天时间就完成了一篇论文。’”

轮到我在会上发言了。就在我们互相道别时，我忍不住又说了最后一句话：“记住，像你我这样的支持者并不需要太多的外部责任，因为我们会对自己负责，但是其他人并不都像我们这样看待世界。”我在提醒他的同时，也在提醒着自己。

第三部分
现在，开始养成你的好习惯

任何一次“开始”都昭示着习惯养成的重要时机，因为“开始”让两个重要元素结合在一起：新奇和习惯。新开始所带来的新奇感能消除我们的旧习惯，这使得新的习惯可以借机而入。稍加努力，我们就能够利用这种可能性帮我们养成好习惯。这一部分将探讨我们从新的努力、新的环境和新的观点中获得能量的三种策略：（确定）首要步骤、清零状态、闪电策略。

第7章 不再拖延，迈出第一步：首要步骤

> 一个人要想有所进步，首先得迈出第一步，然后再迈一步。虽然永远都是相同的步伐，但重要的是迈出第一步。
>
> ——安东尼·德·圣-埃克苏佩里，《风沙星辰》

有的习惯养成策略为大家所熟知，也比较明显——就像监控或者安排日程，而其他一些策略，我花了很多时间才逐渐理解。在研究习惯的过程中，我慢慢认识到新习惯开始时间的重要性。

最为重要的步骤就是第一步。好的开始是成功的一半，完美是可遇而不可求的，重要的是能够顺利开始，不积跬步无以至千里。没什么比尚未开始的任务更让人费神的了，而且，开始常常比继续做一件事困难得多。

第一步总是艰难的。每件事都有启动成本。换上健身的行头去健身房比健身这件事本身更有挑战，这正是为什么好习惯能对此有很大帮助：习惯会让“开始”成为一件自然而然的事。

事实上，在我开始写这本书的时候，我就已经启用了首要步骤策略。当时我对这一概念的了解还很模糊，也不知道应该如何命名这一策略。我花了好几个月阅读相关文献，做了大量笔记，整理了一大摞关于习惯的材料。这种为新书写作而开启的初步研究阶段总是令人振奋的，但接下来我还是得开始艰苦的分析和写作。

哪一天才是“开始”的黄道吉日呢？我问自己。一周的第一天，一个月的第一天，还是一年的第一天？又或者是我的生日当天？接着我意识到我有可能启用明日逻辑了。

不！必须从现在开始。我已经准备好了。迈出第一步，这就足以开始。

人们通常不会认为现在这个时间节点是迈出第一步的好时机。在未来的某个时刻，事情会不会变得更简单？我有“明天自己将会变成怎样的”这样一种幻想：未来的我会自然而然地开始一种新的习惯，根本不需要制订计划也不需要做出任何努力。想象明天的我做事时将会多么富有成效，这是一件让人开心的事。但未来的我并不存在，只存在现在的我。

一个朋友告诉我她是怎样利用明日逻辑的：“我会用一种神奇的思维方式来对做一些事进行拖延。我会制定一些本身就有问题的规则，比如‘我不能在上午10点10分开始工作，我必须在整点的时候开始工作’，或者‘已经下午4点了，现在开始工作太晚了’。但事实上，我应该立刻开始工作。”我们常常会听到人们说：“我要在假期结束后/适应新工作后/我的孩子长大点儿以后开始养成新习惯。”更糟糕的是，他们有时会把一个时间节点安排在另一个尚未确定的时间节点的基础之上：“等我身材恢复了，我就开始新习惯。”

明日逻辑不仅浪费时间，而且会纵容我们否认自己目前的行为与意愿相冲突的这一事实。在与良心的争论中，我告诉自己，我现在应该为孩子朗读书籍，但我还是明天再读吧。接着，是明日复明日，无限拖延。

这种明日逻辑式的倾向会让我们对遥远未来所要承担的责任轻易许下承诺——当这一天终于到来时，我们就会因后悔而陷入困境。我的岳父就有改变这种明日逻辑的心理习惯。他告诉我：“如果有人要

我做一件事——演讲也好，参加活动也好，我总是会假想这些事下周就会发生。答应去做一件6个月以后才会发生的事情很容易，但当这一天终于到来时，我一定会后悔当时答应要做这件事。”

开始新习惯的第一步时，我们面对的关键问题是：“我究竟是更倾向于小步前进还是大步前进？”

很多人在保持初始步伐尽量小且尽量可控的前提下会到达成功之巅。通过这种方式，他们会形成养成习惯的习惯，以及一种掌控的感觉。例如，他们在刚开始练习瑜伽时，只做三个动作，或者在开始大型写作项目时为每个部分先写一句话。

我是一个运动狂人，当母亲告诉我，她准备养成每天散步的习惯时，我非常开心。

“但我很难坚持这个习惯。”母亲告诉我。

“你每天散步时会走多远？”

“绕陆斯公园走两圈，”她告诉我，“大概两英里（约合3.219千米）。”

“试着先绕公园走一圈吧。”我建议。这种方法奏效了——以一个易于实现的目标作为起点，慢慢坚持，她总算养成了这个习惯。

当我们试着做那些看起来工作量很大的事情时，我们所迈出的每一小步对整个项目的进展都显得尤为重要。如果我能让自己迈出最初的那一小步，我就能继续做下去。在我强迫自己学会使用斯科维娜（Scrivener）软件（一种写作工具软件）时，我就运用了这种原则。斯科维娜软件能够帮我管理各种笔记，但我讨厌开始的步骤：安装软件，将笔记本电脑和台式机同步；以及最困难的部分——学会使用这个软件。

每天我都找机会把学习软件这件事往后推，推到第二天——明天我再处理这件事。终于，我告诉自己：“现在就开始，开始第一步。”我以最小、最容易实现的步骤为起点，那就是先找到能够购买这种软件的网站。好的，这个我能做到。之后，还有很多困难的工作——这是成年人的秘密：事情在变简单之前总会变得更难，但我还是开始了。第二天，带着一股更强烈的自信和冷静，我先观看了教学视频，然后创建了自己的文档。接下来，我开始了书籍写作过程。

不过，并非所有人都像我这样。有的人在迈出更大胆的前进步伐时反而会收到更好的效果；大的挑战能够吸引他们的注意力，并且能让他们坚持下去。有个朋友下决心要学法语，于是他去法国住了6个月。

依照上文所述，强有力的开始可以为迈出第一步提供有力的辅助，因为这要求高度的参与。虽然要求很高，但高度参与能够对习惯养成起到激励作用。比如，在阅读了克里斯·巴蒂的著作《没情节？没问题！》（*No Plot? No Problem!*）之后（这本书叙述了怎样在一个月里写完一本小说），作为激发自己创造力的一种方式，我在30天里写出了一本小说。这种冲击疗法虽然不能长期使用，但它很有趣，并且为养成习惯增加了动力。通过在一段时期内集中精力处理某件事，你会获得一股内发的力量，并且会更加专注于这件事。我喜欢这种破釜沉舟的做法。我曾经有三次特意安排了几天时间来专心写作，在这些日子里，我争分夺秒地写，除了吃饭和锻炼，其他时间我几乎都在写作。这段紧张的时光促进我养成每天写作的习惯。

不过，强有力的开始所爆发出的能量并不具备持续性，重要的是，你要能把这种突发性的力量转变为长期的习惯。

要做到这一点，在方式上并没有正确或者错误之分，关键要看哪种方式有用。

此外，我注意到自己在某些事情上有些偏执。如果我因为没有开始做某件事而感到焦虑，那么我就会越来越不愿意去做这件事；同时，因为这件事情一直没做，我又会感到更加焦虑。当我为自己还没把埃莉诺生日聚会的邀请信发出去这件事感到烦恼时，一股难以抑制的拖延欲望更是油然而生。如果我拖了很长时间都没回复某封邮件，那么我就会继续拖延回复这封邮件的时间。

这正是拖延这个毛病所布下的陷阱，而迈出第一步则能帮我们逃离这个陷阱。对于我所讨厌做的某件事，我会先制订一个准备开始的计划，整理一份待做事项清单，确定事物间正确的关联（就像我最开始找斯科维娜写作工具软件网站那样），然后确定步骤——这能帮我开始。虽然第一步会让人有作弊的感觉，因为你并没有真正去做自己所逃避的事，但迈出第一步会使接下来的第二步、第三步变得容易，因为我已经启动。

对我来说，主动给别人打电话很困难，除非是和家人通电话，否则我会一直拖着不给别人打电话，这时常让我的生活变得更加困难。

所以，我决定养成一个新的习惯：今天就打电话。我终归是要打电话的，推迟只会让情况变得更糟。于是，我把所有需要打的电话都列出来，并且要求自己尽快把这些电话都打完——打电话给眼科医生询问伊莱扎的干眼症，打电话给我的会计，打电话问问物业人员水管漏水的问题。

“今天就打电话”这种改变，帮我建立了定期捐赠东西给旧货商店的习惯。我希望能把家里收拾得整整齐齐，但我家有一个柜子，里面放满了我们不再需要的东西。我所住的街区有好几个旧货商店，我们十几年前搬到这个街区的时候，我就一直想问问他们对于捐赠有什么要求。

因为我不知道到底该怎么做，所以那些无用的东西的数量不断增多。并且，我还担心这些商家可能会对我捐赠的东西嗤之以鼻。但是我知道，一旦找到这样一个能很容易就把旧东西捐赠出去的地方，那么我就会养成这个习惯，长期这么做。

然而，我从没开始这么做过。好吧，现在就开始打电话吧。

我找到离家最近的一家旧货商店的电话，这家店离我住的地方只有三个街区，我强迫自己拿起电话——接电话的是某基金会的一位很热心的男士。他们接受人们捐赠的录像带和鞋，但是不接受书籍。

打这个电话给我带来了很大的影响。突然间，我开始设想把东西送到这家旧货商店的情景。第二天，我走过三个街区来到这家旧货店，在商店后部看到“捐赠”的标志，我把箱子放到了那个标志下。捐赠完成。

迈出第一步很困难，而每个第一步都要求一种过渡。成年人会帮助孩子来完成这种过渡——通过给他们安排睡前活动、设置提醒以及“还有五分钟！”这种警示。成年人常常希望自己能毫不费力地从一件事转向另一件事。我有每天写博客的习惯，但每天我都要先好好准备一番再开始写作。如果事情一件接一件发生，就会让我恼火和不耐烦，过渡的习惯能帮助我更加冷静地进行转换。

我喜欢早上从睡眠时间转为家庭时间的那种过渡。我总是醒得很早，哪怕是周末，因为我不想错过这段时间。

每个人都有自己不同的生活习惯。一个朋友说：“我早上把儿子送到学校，然后给自己买一杯咖啡，之后9点15分到10点看名人八卦，接着才开始工作。”另一个朋友说：“在培养日常写作习惯时，我其实没太操心写作这件事，反倒是花了很多时间琢磨写作之前的习惯。我坐在电脑前，戴上耳机，然后打开专门为写作而挑选的背景音乐。

在听到第二首或第三首歌时，我基本就已经听不到音乐声了，这时我就可以开始投入地写作了。”另一个朋友说：“我无法一到健身房就开始锻炼。那里有个咖啡馆，所以每次我都带着笔记本电脑，先去花点儿时间写论文。大概一个小时以后，我就做好锻炼的准备了。”

当杰米下班回家后，他也有一个过渡习惯——他会跟家里的每个人打招呼，给每个人一个吻，然后消失大概20分钟。他换下工作套装，把最后一批邮件发送出去，看一会儿杂志，然后才会投入到家庭生活中来。因为我总是很迫切地想要把待做事项清单上的项目划掉，所以一看到他，我就想让他去做那些早就计划好的事，或者让他去做一些家庭杂务。过渡的重要性让我意识到应该尊重他的习惯，在他准备好之前不要去打扰他。

有位朋友的丈夫的过渡习惯更为特殊，他会坐在正对着嵌入式书橱的沙发上，一条胳膊搭在沙发靠背上，盯着书橱看。“他把这个行为叫‘凝视书橱’，”朋友告诉我，“他没在冥想或者做其他什么事，我也能和他交谈，但他回家后就是要花15分钟时间看着书橱。”

规律的睡眠习惯能够减轻我们从清醒过渡到睡着这段时间的压力，以便帮助我们更快入睡，并且睡得更沉。我有一个在金融界工作的朋友，他每天上床睡觉前都要先洗个澡。

我真希望杰米能有这样一个习惯，因为他真的是个很难入睡的人。作为一个热爱习惯的人，我一直向他讲述各种好的睡眠习惯，比如“睡前不要看电视”，“不要在睡前处理邮件，这会让你情绪激动”，“不要盯着手机屏幕看，光线会让你更加清醒”，以及“打开一扇窗户，因为身体温度下降对我们准备入睡有帮助”。但他无视了这所有的建议——除了打开窗户那一条。

最终，我还是放弃了改变他睡眠习惯的想法。如果杰米自己不想改变习惯，我也不能帮他改变。我想起一个精神科医生朋友曾对我说

过的笑话："换一个灯泡需要多少精神科医生？只需要一个，但首先灯泡要愿意被换掉才行。"我的"灯泡"不愿意被换掉。

我也会有习惯方面的问题。和很多人一样，过渡期常常会触发我对于零食或者饮料的欲望——而我的选择常常并不是芹菜或者洋甘菊花茶这种健康的食品或饮料。我会在晚上9点溜到厨房找东西吃。就算我不饿，我也想吃点儿零食，如果不吃零食，这个夜晚就好像会变得不完整。但我不喜欢这个习惯，所以我打算吃完饭后就不再吃任何东西。

为了戒掉夜里吃零食的习惯，很多人建议我晚饭后刷牙。我怀疑这种办法是不是真的有用，但我还是决定试一试在晚上8点半就刷牙。

出乎我的意料，这个看似简单的习惯确实很有效。每次刷好牙以后，我就不怎么想吃零食了。我一边刷牙，一边想："今天不能再吃任何东西了，牙都刷了。"这样一种自省的想法和嘴里那种干净清爽的感觉，帮我终结了晚上吃东西的习惯。并且，刷牙这件事也填充了我睡前的过渡时间。

通过这些例子，我们知道，小的改变能给我们带来巨大的好处。

我花了很多精力来开始，也花了很多时间来结束。迈出第一步是如此困难而又重要，因此，一旦开始，我就试着要求自己沿着已经迈出的步子稳步前进。但任何改变都有可能导致停止：坏天气、出差、假期、疾病、新老板、刚出生的宝宝、搬新家等。如果停下来，我就得重新迈出第一步，而这时我很有可能无法再完成这第一步。

停止会遏制前进的势头，会让我们萌生内疚，让我们产生挫败感，最糟糕的是，停止会打破习惯，于是我们又需要重新做决定——这需要精力，也有可能导致错误的决定。

停止是维持有关锻炼的习惯时所要面对的一个特殊问题，因此，我的瑜伽教练不允许学员停止锻炼。他会给出很多针对个体的指导，然而他的很多客户夏天都不在镇上。“他们告诉我‘我夏天不练瑜伽了，但我9月回来的时候会给你打电话’。我说：‘不，你不能停下来。现在我就会帮你取消这些锻炼安排，等9月4日老时间我们再见。如果那天你有事不能来，我们就重新定日子。’”

“这样，他们就不会感觉自己要停下来了？”

“是的。如果停下来，他们可能就不会再开始，如果像我这样处理的话，他们就不会停止。”

没过多久，类似的事也发生在了我身上。所以，当我的力量训练教练罗莉离开健身中心时，我立刻换了个健身教练。我有很多朋友也跟着罗莉训练，对于某些人而言，罗莉的离开就是一个“停止”的信号。我不止一次地听到“我只想跟着罗莉训练”这种话，并且，这种情绪在那些不太愿意来健身房的人身上似乎更明显。

一个朋友告诉我：“如果罗莉走了，我就不去健身房了，我会改做其他运动。”

“你得找一项比力量训练更吸引你的运动——一周只需要20分钟，不需要洗澡、听音乐，也不需要对着镜子。什么运动能达到这样的效果呢？”我一步一步地追问：“如果还没开始做其他运动就放弃现在这个习惯，我觉得这并不是个好主意。”

几周后我又见到了她。“你的力量训练怎么样了？”我问她。

“哦，你说的对，”她叹了口气，“我得在放弃这项运动之前先找到其他运动。不管怎么样，我换了个新教练，一切都还不错。”

事实上，有些习惯几乎无法被打破，但有些习惯——哪怕已经坚持了很多年，还是很容易被打破。我们必须保护有价值的习惯，使其不被其他因素削弱。这一链条中任何一个增加的环节都会强化习惯，而任何破坏链条的行为都是潜在的停止的节点。

对很多人而言，“不要打破链条”是个有力的策略。正因为如此，有些人上学时希望能够取得出勤奖励，毕竟得到完美的出勤记录是件让人满足的事。著名喜剧演员杰瑞·宋飞曾给颇有抱负的喜剧演员布拉德·艾萨克提过这样一个建议：每天写作是创作出好作品的关键所在，艾萨克可以买那种带记事方框的日历，这种日历上的每一天都对应有一个留白方框以供对未做或已做的事进行记录。这样，每天写作后，他就可以在方框里画一个大大的红色叉的记号。“几天以后，你就能得到一连串的红叉，这就像根链条一样，”宋飞解释道，“你会很乐于看到那种链条，特别是当你已经坚持做了几个星期之后。接下来，你唯一要做的就是不要让这根链条断掉，继续坚持下去。”

一个朋友说：“我有个坏习惯，我不愿意去参加公司一周三次的员工会议。会议中的大多数内容都和我没什么关系，但是我确实会因为没去开会而错过一些重要的信息。有一次情况特别严重，从此以后，我给自己定下了一个规矩：再也不要错过任何一次员工会议。现在我想要保持这个完美记录。”

支持者觉得这种链条策略会让人很有成就感，因为他们本来就很喜欢整理待做事项清单，然后把清单上已经完成的事划掉。

怀疑者如果预料到这种方式有用，他们就会发现这种方式确实有用，否则他们才不会去做这件事。叛逆者根本上就很抗拒链条的概念——“链条”这个说法就能解释一切。叛逆者希望每次都能对自己要做的事进行选择，他们通常不会对自己进行任何束缚。对于某些义务者，如果链条能够让他们感到自己对某事负有责任，那么链条策略才

会有所帮助。义务者可能需要一种外部责任让链条启动，一旦链条策略启动，他们常常会出于责任的需要让链条一直保持完好。

无论我们是哪种倾向的人，当面对无法避免的停止点时（比如远行或者暑假），那么许下在未来的某一个固定时间点回复到这个习惯中的承诺，对我们保护习惯是很有好处的。就像我的瑜伽教练所要求的那样。茫然的等待最佳开始时间是很冒险的一件事。虽然“从明天开始”听起来是个好计划，但更多的拖延只会让我们越来越害怕迈出第一步。

避免停止好习惯的另一个理由是，重新开始往往比第一次开始要困难得多。我们很自然会想：“哦，我以前做过这个，再做一次肯定很简单。”然而，通常再次开始会更难。是的，第一次迈出第一步是非常艰难的，但一种特别的力量和乐观的情绪能够让我们开始一个新的习惯。当我试着振作精神重拾已经荒废的习惯时，效果却并不理想，因为这其中的新奇感已经不再。

一个朋友告诉我：“我戒酒已经一个月了，我特别享受这种挑战。当这个月结束后，我又开始喝酒，就像我本来计划的那样。过了一阵子，我觉得再戒酒一个月应该对我有好处。我以为这会很简单，因为我第一次这么做的时候，确实很容易，但我这次就是没法做到。”

对于好的习惯，我们总是希望它永远不会改变。我们能够想象迈出第一步，但要一直坚持这个习惯，不免让我们有些不知所措。那么，我会不会永远做冥想练习呢？

当习惯无法产生让人惊艳的效果时，坚持这项习惯就变得尤为困难。我知道好习惯对自己有好处，我是在按照自己的意愿行事，这会给我带来一定的满足感，但暂时可能收不到什么显著的效果。尽管如

此，只要能熬过这段艰苦的时期，好习惯最终确实会发挥作用，使我的生活比从前更好。

我曾经犹豫过是不是应该放弃冥想的习惯，因为有时冥想似乎没什么奇效。后来，有天晚上我躺在床上辗转反侧，白天所经历的种种不愉快的场景一一浮现在眼前，我越想便越是睡不着，越睡不着就越为自己浪费了这么多睡眠时间而生气。接着我开始冥想中央公园贝赛斯达喷泉的雪景，结果效果不错。因此，我决定继续保持冥想的习惯，不再去想要不要改变冥想习惯的事。

好习惯是我永远都想保持的——无须做决定、无须争论、无须停止、没有截止日期。“永远”听起来可能会令人生畏，所以一天一次的概念能帮助人们保持自己的好习惯。一个朋友告诉我：“我提醒自己‘我并不一定要永远保持良好的饮食习惯，这只是一时的事’，这种想法帮我保持了这个习惯。一天提醒一次——尽管我打算一直这么吃下去。”

同样，这也是“不再做决定”这个方法在起作用。相信好习惯的力量，迈出第一步，然后一直这样走下去。

第8章 及时把握改变的机会：清零状态

没有谁的内心能强大到足够抵御外界的影响。

——乔治·艾略特，《米德尔马契》

任何“开始”对于习惯养成而言都是具有特殊力量的阶段，而后我们会在某些时刻经历清零状态。在这种情形下，我们必须保持警觉，一旦机会出现，就要立刻把握住。

很多人会刻意利用新年或者自己的生日当天作为清零的契机，但它会以很多方式出现。这种状态可能会通过人际关系的转变而实现，例如结婚、离婚、孩子的出生、新养的宠物、分手、新朋友、死亡等。这种状态也可能通过环境的改变而实现，例如新家、新的城市，甚至重新摆放的家具。也可能是生活的主要部分发生变化，例如新的工作、新的学校、新的医生。一位律师朋友告诉我：“作为一个单亲父亲，我一直都觉得自己有挣很多钱的责任。去年，我儿子毕业了，我忽然意识到‘我已经为他交完了最后一笔学费’。他已经长大了，现在我又该为什么而工作呢，就好像一个全新的世界突然出现在我面前，我的未来在一瞬间充满了各种可能性。”有时，生活中巨大的改变会带来清零的状态；有时，哪怕是很小的改变就已经足够，比如换条路去上班，或者换个房间看电视。

就算是令人不快的改变也可能带来新的开始。一个读者在我的博客上留言说：“我的丈夫去年11月去世了。在这以前，我一直都很内向，我总觉得社交是件很辛苦的事。但自从我丈夫离世后，我害怕自

己会抑郁、孤独，所以我安排了很多社交活动。现在，我每天都会筹划社交活动，这对我来说是个极大的改变，而且真的有用。”

清零状态的另一个作用是什么呢？任何事物在开始时都很神奇。我们希望有个正确的开始，因为好的开始等于成功了一半。任何时候我若想培养一个新习惯，我都会确认从周一开始，因为这样就好像掌握了一周的时间，并且让我充满活力。

我们可以通过一些步骤对可能性和新鲜感进行强化。我们可以在一个很美的地方开始养成重要的习惯（华丽的大饭店或者夕阳西下的沙滩），或者通过某一种夸张的举止（用锤子敲破电视机屏幕或者剪掉一张信用卡），或者通过给墙面换一种油漆或购买新的家具进行改变。有位女士曾以一种非常直接的方式标记自己新一年的清零状态——她扔掉了冰箱里所有的东西，连芥末酱和泡菜都一起扔掉了。作为一个买东西较少的人，我对此感到震惊，当我让她一定给出一个理由时，她只说了一句话：“我想有个全新的开始。”

这种清零状态到来的时刻很容易被忽视，而且，我们常常意识不到新的开始能够触发习惯的改变。因为我们是习惯的创造者，清零状态的初次印记常常会让人印象深刻，正是因为如此，我们应该用自己想要继续下去的方式作为开始。

在我们搬到新家后的几天，我先是花了一个小时处理邮件、查看社交媒体上的信息——结果，这成为我每天铁定的习惯。不管这是不是个好习惯，如果不做出很大的努力，我是无法改变这种习惯的。在大学读书的时候，上课第一天我所坐的位置决定了我整个学期都会坐的位置。现在，我会非常注意自己做一件事情最开始的那几次，这关系到我习惯的底线，偏离这些决定的举动会让我有背离或欺骗的感觉。

清零状态策略能帮我们更加轻松地开始新习惯。在法学院读书时，我不可能早起去健身房锻炼。但当我成为法院的书记员后，去健身房锻炼成为我日常生活的一部分。从第一天工作时起，我就开始在上班前去健身房锻炼。就算是在清零状态下，这也不是一件很容易的事情。

我的一个工作狂朋友说，她马上要换一份工作，她希望这次能合理安排工作时间，而是不像上一份工作那样一直拼命加班。

“利用清零状态的策略，”我建议道，“首先确定合理的下班时间，然后从第一周开始每天都在这个时间下班，这会让你的习惯继续下去。”

晚上7点之间下班应该不错，但是我觉得自己第一周应该工作得更久，以便适应这份新工作。”

“你不觉得如果从一开始就很晚下班，那么以后你也会不自觉地按照那种方式继续下去吗？”我指出，“先决定你想要养成怎样的习惯，然后要求自己按照规定的时间离开办公室，从一开始就这样。离开办公室并不是一件容易的事，你半年以后的工作并不会比第一天少。”

我知道习惯的惯性带来的影响有多大，我的朋友在精神上还停留在晚上9点下班的习惯上。如果不用清零状态让她重新开始，她不可能撼动原先的习惯。

这是一条成年人的秘密：我们以为的“一时”常常会成为永远；而我们以为会是“永远”的事，结果只不过是一时所为。

当清零状态出现时，如果我们没能开发出清零状态策略所具备的能量，那将是一件憾事。例如，搬家会给我们的习惯带来巨大的改

变，这会使改变习惯变得容易很多。在一项关于人们试着做出改变的研究中——例如改变职业或教育状况、人际关系、成瘾行为以及健康行为，成功改变的案例中有36%与来到一个新的环境中有关。另一项研究表明，如果大学生希望少看电视，加强锻炼，那么转学到一所新的大学后，他们改变习惯会更容易。一位博客读者评论说："我们家打算买一栋新房子。在之前的几次搬家过程中，我错误地以为自己一定能神奇地改变不爱收拾东西的习惯，因为我马上要到一个新家居住了，会有一个全新的开始。问题是，新家的垃圾还是特别多，我根本不知道怎么阻止这种事情。这次我准备先把垃圾清理出去，为新习惯做些准备，以免又落入以前的坏习惯中。"

临时搬迁或者旅行也能起到清零的作用。父亲曾告诉我："戒烟是我做过的最难的事。一次，在我做出戒烟决定以后，我到密克罗尼西亚出了一趟差，在那边待了10周，这才让戒烟容易了一些。"他的旧习惯被扰乱，对新事物的印象和感受如潮水般涌来，这让他暂时淡化了抽烟这回事。

可见，新工作所带来的清零状态是开始新习惯的好时机。一个朋友说："多年以来，我一直感觉邮件多得来不及处理，后来我换了份工作，又换了个新的邮箱地址。我强迫自己每天晚上都对邮箱进行清零，我会进行回复、删除，并且对留下的每封邮件进行分类。以前我可能没有及时处理所有邮件，但我可以重新开始。"

有时，清零状态能给我们带来惊喜。我母亲一直很喜欢吃甜食。几年前，她得了很严重的肠胃炎，后来当她康复时，她发现自己不想吃甜食了。其实她很容易回复到以前的饮食习惯上，幸运的是，她意识到自己正处于清零状态，从那以后，她尽量避免吃甜食。

虽然清零状态为养成新习惯提供了很多机会，但它也会因为清除一条有用的线索或打破一个积极的惯例，从而扰乱一个人原有的好习惯。惯例是一系列习惯，若其中看起来并不起眼的一环被削弱，整个

习惯链就会被破坏。研究表明，人们在以下情况下会倾向于改变自己的购物习惯（而他们自己对此甚至都毫无察觉），即当他们经历了重大的生活变更时，比如结婚、离婚、换工作或者有人加入或者离开家庭。一个人的饮食习惯在重大变更时期也可能会改变。结婚和离婚可能会影响人的体重，特别是在30岁以后；对于女性而言，较高的体重增长风险会在婚后出现，而男人的这一风险则是在离婚后出现。一个博客读者写道："我一直都保持按时锻炼的习惯，但我儿子坐校车去上学后，我就停止了这个习惯。为什么？因为我的行程是先把他送到学校，然后直接去健身房锻炼，这个习惯本来已经根深蒂固了。后来他改坐校车，我锻炼的动力就没了。"另外一个人写道："我们是个军人家庭，每隔几年就要搬一次家。这意味着我必须认真地保持自己的好习惯，哪怕我身边的一切都在不停地变换。这真的很难。"

我们很难会意识到改变可能会威胁到清零状态——这就是监控策略对我们有所帮助的另一个原因。如果进行监控，当好习惯受到影响时，我们就能立刻发现。

对于清零状态这一策略所产生的力量的研究，让我想到要用它来为自己谋利。但怎么做呢？我的生活中没什么会在短期内有所改变，在我的家庭、工作、住房或者邻里关系上，我并不想有任何清零状态出现，但我又希望能找到重新开始新习惯的方式。

8年前，我开始写博客，这件事提供的清零状态取得了令人满意的效果。我决定每周中有6天都要发布博客，因此博客给我的日常习惯带来了非常显著的影响：我必须掌握写博客的技术；我必须每天都写并且发表一篇博客；我必须养成接触他人的习惯；因为我每周都要发布一段视频，因此我还要养成拍摄视频的习惯。于是，我结识了陌生人，学习了新的技巧，并且每天增加写作量。

这种清零状态棒极了，但现在的我又能做些什么呢？养条狗吧。杰米和我的女儿们都想养条狗，人们从宠物狗身上能得到特别多的欢

乐，并且养宠物确实能促成新习惯的养成。可是，我连一盆室内植物都养不好，况且我每天都很忙，我不希望花更多时间照顾宠物狗。（我可不想拿自己开玩笑，一旦我们家养了狗，所有照顾狗的责任都会落在我身上。）所以不行，不能养狗。

我是不是应该加入一个新的组织呢？参加新的组织是人际关系的清零状态，这是进入一种新社会场景的方式，也是一个学习的场所。每当我加入一个新的组织，我都会结交到新朋友，学习新知识，并且从中找到乐趣。只是，我没什么时间去做这件事。成天忙于家庭和工作，我已经没有多少空闲时间去随意支配了。

我想要使用清零状态出现的机会看起来很有限，但也可能我只因为懒惰而不愿改变，抑或我根本就是缺乏想象力。不然我肯定能找到一种开始的方式。

因此，我决定尝试做一些简单的事。我把埃莉诺的房间打扫了一遍、把家具重新进行摆放、扔掉了很多已经不再适合她的玩具。尽管当我把她的玩具扔掉的时候，心里还有些留恋（我拍了些照片来帮助我们记住这些玩具），我发现那一大堆打算扔掉的盒子确实给我带来了一股全新的力量和喜悦的心情。

第9章 应对突发事件：闪电策略

> 我们的行为真实地反映了我们的思想。
>
> ——蒙田，“谈儿童教育”

清零状态能让我们的习惯发生突变，并产生深远的影响，这个影响可能是好的，也可能是坏的。然而，我发现了另一种能够实现突然转变的方式，当我亲历这种新的开始时，我感到非常意外。我并没有搬到另一个城市去居住，也没有开始一份新的工作或者养一条狗，我面对的外部环境没有任何改变。我只是看了一本书，这一举动释放出了巨大的能量：闪电策略。

关于习惯的改变，我们常常会强调重复某种行为的重要性，直到这种行为变得自然。这种重复确实有助于习惯的养成，但有时，我们也会闪电般地突然改变自己的习惯。我们偶然间会产生一些新的想法，突然间，一个新的习惯就能替代我们早已养成的老习惯——没有任何准备工作、没有任何小的步骤，也没有任何犹豫，我们在瞬间就完成了从前和之后的转变。

闪电策略是一种非常高效的策略，但它的出现是可遇而不可求的。不像其他策略，闪电策略并不是一种我们能够主动采取的策略，而是突然发生在我们身上的。我们会在片刻之间改变咒骂的习惯，成为素食主义者，开始祈祷练习，戒酒或者停止使用塑料购物袋。

一个里程碑式的事件——婚姻、病症诊断、死亡、纪念日、股市暴跌、生日、事故、中年危机、一次长途旅行——常常会触发闪电策略的发生。因为受到新想法的冲击，我们会瞬间做出改变。

我认识一个曾经给很多对毒品、酒精、尼古丁、垃圾食品和不良关系上瘾的病人进行治疗的医生。他告诉我："有件事情能让人们在一夜间改变自己的习惯，他们之前可能为了改变这些习惯努力了很多年都不甚见效，但某件事情发生了——他们便做到了，一点儿问题也没有。"

"什么样的事情？"我问。

"哦，你知道，"他笑着说，"想想看。"

"我真的不知道。"

"怀孕，"他说，"我不止一次看到，只要一个女人发现自己怀孕了，她就能立刻做出改变。当然并不是所有人都会这样改变。那种'自己现在已经是妈妈了，孩子的健康取决于自己一举一动'的想法会让改变发生。"

生活中的大事件能引发闪电般的改变，然而，一些很小的事，比如书里的某段话，电影的一个桥段，或者与陌生人的一段对白有时也会触发闪电式的改变。一个朋友告诉我，他和女朋友分手后，有人告诉他："你的表现让人觉得她是你们之间更优秀的那个人，但其实她不是，你才是。"之后，他戒掉了吸食海洛因的恶习。

"这么简单的一句话怎么会引起这么大的改变呢？"我目瞪口呆。

"我也不是很清楚，"他回答道，"但我知道他说的话是对的，我知道应该做出改变了。"禅宗的话语十分正确："当学生准备好

时，老师就会出现。”

有个成功减重16公斤的朋友告诉我：“我一直在和自己的体重抗争。过去我请了个教练陪我锻炼，他总是对我要求很高，结果我双膝的半月板都撕裂了，疼痛难忍。我问医生该怎么办，他说：‘减轻体重能减轻你的疼痛。’突然间，我明白过来。疼痛会愈演愈烈，除非我马上做出改变，否则我的伤痛永远不会好转。”

一个新的见解能够激发突然的改变。一个朋友在送儿子参加体育活动时总是迟到，直到她儿子说：“你送我的时候总是迟到，这对你不会有什么影响，但是你来接我的时候一直很准时，因为如果你是最后一个来接孩子的父母，你一定会觉得尴尬。”从那以后，她再也没迟到过。改变也可能由一些很小的事情而触发，就像我的一个很胖的朋友忽然恢复了正常身材，让他下定决心减肥的动因，只是他在毕业25年的同学聚会上没法玩触身式橄榄球。

最让人惊讶的闪电策略是晴天霹雳型的改变，这种改变缺乏明确的原因。我有个烟瘾很大的朋友，她每天要抽两包烟，这种情况已经延续了很多年，结果有一天她突然戒了烟。事情的经过是这样的：一天晚上，在和朋友一起去吃晚饭的路上，她正从烟盒里往外抽一支烟，这时，她突然想：“我为什么要抽烟呢？是时候停下来了。”她把手上那包烟扔进垃圾箱里，从此不再抽烟。戒烟所带来的身体不适持续了好几个月，但她从没动摇过。“我已经不再抽烟了。”她告诉我。她并没有事先计划，也没有刻意考虑过要戒烟，但就是在突然间，她决定不再抽烟。

有位读者提到了一个更小的转变：“我讨厌和牙医见面，因为我知道他们肯定会问我多长时间使用一次牙线。突然间我就想到，那我就每天用牙线剔牙吧。我常常会感到奇怪，为什么这个解决方案在那一瞬间突然变得这么明显和容易。”

因为闪电策略违反了“循序渐进养成的习惯才能最长久”这一假设，所以有些人会忽视甚至无视这一策略。而一旦这样的事落到我们头上，那种倏忽而至的力量将会无比强大，因此我们应该时刻准备着，并且要充分利用它在瞬间爆发出的巨大力量。

当有关食物的一个新观点颠覆了我以往所秉持的信仰时，我经历了这种闪电策略。我几乎是一时兴起地开始了一个与以往完全不同的习惯，但自从我开始这个习惯后，我就再也没变过。

我之前并没想过要做这种改变。有一次，在我整理去海边度假的行李时，我随手往包裹里扔了一本加里·陶布斯的书《我们为什么会变胖》（*Why We Get Fat*）。我并不是想要减肥，因为我对自己所吃的东西一直很谨慎，我当时的体重也很正常。但这本书的标题吸引了我，当我浏览此书时，我注意到作者花了大量篇幅讨论胰岛素——自从伊丽莎白被诊断出患有糖尿病后，我就很关注有关胰岛素的话题。

我用两天时间读完了整本书，它的作用是立竿见影的。陶布斯的这本书基于广为人知的人体运转方式，通过大量数据以及相关研究，科学地诠释了“我们为什么会变胖”的原因。它关注的焦点在于胰岛素的影响、血糖的主要管理机构荷尔蒙以及脂肪的使用和存储这三方面。我们知道，高胰岛素水平会促使身体将血糖转变成脂肪细胞进行储存，这意味着身体会囤积脂肪；低血糖水平会促使血糖作为身体的燃料燃烧。那么，是什么决定了身体胰岛素水平的高低？这通常是由一个人的饮食习惯所决定的。一个人所摄入的碳水化合物越多，这些碳水化合物在体内的代谢速度就越快，也会导致更高的血糖水平，从而在体内囤积更多的脂肪。

因此，陶布斯认为（这就是争议所在），为了降低胰岛素水平和囤积脂肪的趋势，我们应该避免摄入高碳水化合物的食品，包括糖、面包、谷类、粮食、意大利面、马铃薯、大米、玉米、果汁、啤酒、红酒、苏打水。陶布斯认为，影响我们体重的主要原因并不是摄入了

多少热量或者进行了多少锻炼，而在于你所摄入的碳水化合物的数量和质量。

陶布斯通过大量研究和论证所得出的结论让我震惊。自上中学以来，我就开始健康饮食，我几乎从来不吃含糖食品，我也很少喝酒。燕麦片是我的主食，还有全麦的面包切片、水果、糙米。早餐我只吃麦片，喝脱脂牛奶，任何食物我都要选择脱脂的，并以此为乐。鸡蛋我只吃蛋白，而且从不吃奶酪或红肉。

我本来并没有改变自己饮食习惯的计划，但是《我们为什么会胖》这本书触动了我。我开始以一种全新的方式看待我的饮食：全麦食品是碳水化合物，肉类没问题，不饱和或者饱和膳食脂肪都不会引起肥胖或心脏病。实际上，所有加工类食品都富含碳水化合物。我放下这本书，一夜之间，自己的整个饮食理念都被改变了。

假期是一个开始新习惯的好时间点。带着些许不安，第二天早晨，我没有像往常那样吃燕麦片和水果沙拉，喝脱脂牛奶，而是吃了炒鸡蛋和培根。

接下来几周，我继续吃着和以前不一样的食物，这种行为所产生的效果很明显——我比之前摄入的热量更高，但每餐之间我并没有饥饿感（这在以前曾是个问题），我的体重也持续下降，直到接近健康体重范围的最低点。我终于相信了这一理论。

闪电策略让我拥有了信徒般的激情。我开始劝说其他人采用这种新的饮食方式，第一个被说服的人是我的父亲，健康饮食对他来说很重要。他已经70多岁了，多年来，他一直在吃降低胆固醇和血压水平的药。他非常关注心脏健康问题，因为他的祖父64岁时死于心脏病，他的父亲57岁时也死于心脏病。

对我而言，闪电策略触动了我饮食习惯的改变，但我父亲改变自己的饮食习惯更多是出于其怀疑者的本性。我让他看《我们为什么会变胖》以及《好卡路里，坏卡路里》（*Good Calories, Bad Calories*）这两本书，书里的研究让他完全信服。不过他并不是像我那样一夜之间就做出了巨大改变，他用几个饮食方面的简单替换作为开始——吃绿色蔬菜而不是土豆，吃牛排而不是意大利面。坚持的结果使他相信低碳水化合物饮食的有效性，过了一段时间，他便更加严格地执行这一饮食习惯了。

“现在我的体重正慢慢减轻，我准备把体重减至200磅，”他在看完那本书的几周后这么告诉我，“我能一直保持这种饮食习惯。”

“但他还是会喝酒。”我母亲补充道，她也在电话旁。

“是的，那是我最后要做的事，”他高兴地说，“就算这样，结果还是比较好的。”

“要不断进步，而不是追求完美，”我告诉他，“就算偶尔有例外，你也比原来吃得健康。”

我的父亲看完这本书后，以极大的热情将这种策略付诸实践，但大多数人都对这一理论持怀疑态度。最夸张的是，有个朋友甚至觉得我精神错乱，不停地盘问我。

“你不吃水果？”他问。（我不吃水果这件事在很多人看来都是不可思议的。）

“我偶尔会吃浆果，”我说，“我知道这听起来很极端，但其实并没什么。”

通常而言，重复次数越多的习惯越牢固。一旦我停止吃碳水化合物，它们对我便失去了吸引力。不管别人是不是对糖类上瘾，面包、

谷类和糖我吃得越多，我就越想吃这些东西，但现在我根本不会去想它们。

“那你什么时候会恢复正常饮食？”我的朋友问。

“这就是我的正常饮食。”永不停止。

他摇了摇头，他对这个方法没兴趣。

在采取新的饮食习惯后，我在布鲁克林的一间时尚书店见到了我的朋友雅各布斯，他是一位风趣的作家，正在为其新书《就是要健康》（*Drop Dead healthy*）的读者会做准备。在他讲话前，我对他进行了追问：到底是应该做一名纯粹的素食主义者，还是应该养成一种低碳饮食的习惯?

我说：“我不相信你会质疑低碳饮食习惯。”

他笑了：“有很多科学家都对非低碳饮食习惯进行了论证。”

“是的，但是我比较了所有的观点，低碳饮食更有说服力。并且我自己也对这种方式进行了尝试，我没以前那么饿了，也确实比以前更瘦。”

“但是你只不过代表了很小一部分的数据样本。”他指出。某个人的情况并不具有普遍意义上的科学参考价值。

“对，但是这个数据才是我真正关心的，这才是最有说服力的数据。”

关于采用低碳的饮食方式，我最想说服的人是我妹妹伊丽莎白，但我不知道应该怎么开口。她患有I型糖尿病，我相信低碳的饮食方式可能会帮助她把血糖水平降下来，从而减少她对胰岛素的依赖。但伊

丽莎白已经对自己提出了很多要求：她必须每天给自己注射5次胰岛素，必须在肚子上绑一台监控仪，必须经常去看医生，并且必须对自己的饮食非常小心。通常，她会对那些危险的食物，比如面包、糖和土豆格外小心。即便如此，她还是会吃很多，然后通过增加胰岛素的剂量来调整体内的血糖水平。《我们为什么会变胖》这本书将要求她对自己的饮食采取更加严格的措施，我知道她肯定不会喜欢这一点，所以我一直没跟她提这件事。

直到有一天，我们通电话的时候，她给了我一个机会。

“你现在采取了什么新的饮食方式？”她问，“妈妈说，你和爸爸都没节食就减轻了体重。”

“是的！”我舒了一口气，“我看了本有关营养学的书，我觉得你也应该看看这本书。”借着这个机会，我告诉她，人们所摄入的碳水化合物会使人体内胰岛素水平升高，从而导致肥胖。

从她的反应中我看不出她对这个方法有没有兴趣。几周以后，我收到了伊丽莎白的来信。

> 我告诉我的私人医生，从今天开始我要正式接受低碳饮食习惯。是时候去改变了，虽然那本书我只看了10页，但我已经明白它的内容。不管从哪个层面来看，我都必须这么做。

她居然愿意尝试，这让我感到非常惊讶，我也很高兴她还特别为此咨询了医生。在收到她的邮件后，我开始定期给她打电话，询问她采用这种饮食方式后有什么变化。

几周以后，她告诉我：“我已经渐渐习惯了这种饮食方式。它没我之前想的那么糟糕。”

这并不是个热情洋溢的肯定，但至少她看起来是乐于尝试的。

在采用这种低碳饮食方式6个月后的一天，我的父亲验了一次血，我非常想知道检验结果。这对我来说同样是对低碳饮食方式的一次检验，这种新的饮食方式究竟会对我的父亲造成怎样的影响呢？当然，我相信这种饮食方式的有效性，但我并不是医生或者科学家。

“我刚刚收到验血结果，”父亲说，“我的各项指标都非常好，每项数据都有改善。”

“真的？”我有一种放松的感觉，“检查结果怎么说？”

他开始报自己的各项数据。多年来，他的身体指标——体重、低密度脂蛋白、高密度脂蛋白以及其他指标——都不在标准范围内，但是现在一切都正常了。“我的体检数据从没这么好过，”他补充说，“除去感恩节、圣诞节，我还和朋友一起去了菲尼克斯。最棒的是，我以后都会采用这样的饮食方式。”

伊丽莎白采用低碳饮食法几个月后，去医院作了A1C（糖化血红蛋白）检测，这项检查的目的是对糖化血红蛋白进行检测，用于对介体过去三个月血糖浓度平均水平进行跟踪，帮助她控制糖尿病的病状。

她说：“我的A1C并没有像我所希望的那样下降很多——尽管它正朝着正确的方向发展，但我感觉好多了。我的监测数据里不再像以前一样出现那么多震荡的峰值和谷值了。吃完饭以后，我也不会再陷入昏迷状态了。”

伊丽莎白在低碳饮食的路上开了个好头，但是很快她就要离开加州到布达佩斯为一个电视节目进行样片的拍摄。

“我有些担心，”她告诉我，“我会在那儿待5个星期。远在异国他乡，没有厨房，我还得夜以继日地工作，需要承受巨大的精神压

力，这么多不利因素让我觉得情况的发展不会太好。”

结果是肯定的，在布达佩斯的时候，她发现自己很难坚持低碳饮食方式。出差结束后，我收到了她的来信：

> 最后一晚拍摄。上周我彻底崩溃了——没有薯条，只有大量的面包和饼干？我觉得筋疲力尽。每天工作到深夜，不是下雪就是下雨，非常寒冷，也没有我们常喝的咖啡。我迷失了自我。终于要回归加州的低碳生活了。

但当伊丽莎白回到加州后，她发现自己已经很难回到之前的低碳生活方式了。

“怎么样了？”在她回来后的几周，我问她。

“挺难的，不过我比出差的时候状况要好，但是还没回到最开始时的状态，大概只恢复了85%。”

“为什么你觉得这件事情变难了？”

“我也不确定，就是没那么容易了。可能是因为我之前已经忘记了自己有多么喜欢那些食物了，就像金鱼饼干。一旦我开始吃这些东西，以往的那些记忆便都复苏了，所以现在我很难放弃它们。”

“这就像你有一节体育课没上，结果多了一小时空余时间一样。”我回答。

“对。”

这正是我所注意到的有关第一步“停止”的作用。当我们第一次尝试一种新习惯，我们会感到对自己有所承诺，就算这个习惯很难完成。但大多数时候，这种激动的情绪不会出现第二次，新习惯的缺点

也显得更加明显。更何况第二次开始一个习惯时，还要面对退步带来的失望情绪。

“坚持下去，”我说，“改变习惯其实很难。”

我相信坚持低碳饮食这件事对我来说更容易，虽然我喜欢吃东西，但我并不会让自己沉迷于任何食物。我对口味的要求很保守，我不喜欢去餐厅或者尝试新的味道。我希望自己也能像其他人那样享受世界各地的美食，但我对这些并不十分感兴趣。事实上，这种曾经一度让我觉得有些沮丧的局限性在现在看来确实是有好处的。做自己吧。

此外，我所说的保持低碳饮食习惯对我来说更容易，还因为我采用了下一章所要提到的另一策略：自制。

第四部分
没有借口，强化好习惯

我们都希望养成好习惯——但我们也希望生活更容易、更舒适。我们对自己的各种期盼常常互相冲突，正因为如此，这一部分将介绍很多策略。比如自制、方便和不便策略，这些策略会探讨如何通过对我们所付出的努力进行调整来塑造习惯。保护、发现漏洞以及分神策略讲述了失败和诱惑所可能给我们带来的挑战。回报、奖励和配对策略则重点讲述通过发现乐趣从而强化我们的好习惯。避免为自己找各种借口和理由，让我们的习惯尽可能变得更加令人愉悦，这样可以帮助我们最终成功养成好习惯。

第10章　拒绝诱惑：自制策略

> 倘若那欢乐是苦涩的，那何不与其洒脱地挥手道别。
>
> ——普布里乌斯·西鲁斯

通常情况下，我们虽然很清楚拒绝诱惑对自身有利，却很难抗拒那多出的一杯酒、一时冲动的采购以及看最后一小时的电视节目。

我读高中的时候，高年级的学长每周五上午都会卖甜甜圈为毕业舞会筹款，我和朋友会轮番在清晨去面包店提货。卖甜甜圈的店是一个开在一家老加油站里的、毫不起眼的面包作坊，但这里的甜甜圈在整个堪萨斯城家喻户晓。这些甜甜圈让我着迷，当我们从面包房提完货，开车回学校的时候，我的大腿上会堆放着好几箱香喷喷的甜甜圈。最开始我会拿出一个甜甜圈咬上一口，然后再吃掉1/4，接着吃掉一半，吃完一整个后会再吃一个。最后，我根本不知道自己到底吃了多少个甜甜圈。这种情况从未改变——诱惑、屈服、适量的承诺，接着彻底放纵。

人们常常说："适量就好。不要每天放纵自己，但也不要完全否定自己，如果你这么做，那么你会更加上瘾。"很长一段时间以来，我一直尝试使用适量的策略，但都失败了，不仅是甜甜圈，还有很多其他的事。

最终，我决定不再采纳这条建议，因为我发现不向诱惑屈服会让我更容易抵制诱惑。但是，这种策略又为什么会起作用呢？

我无意中从自己最喜欢的作家、18世纪的散文家塞缪尔·约翰逊的一句漫不经心的话中找到了答案。一个朋友劝约翰逊“喝点儿酒”。他抱歉地说：“我一点儿也没法喝，孩子，我根本就不喝酒。禁欲对我来说很简单，但节制对我来说却很难。”

我也是这样，这无意中的发现让我激动不已。

和塞缪尔·约翰逊一样，我也是一名节制者：我发现彻底放弃一件事情要比适度去做容易很多。这种区分方式对习惯有着非常深远的影响。

在研究中，我发现很多选择会反复出现，这时不时会让我们的神经处于紧绷状态：放任自己还是对自己提出更高的要求；拥抱现在还是放眼未来；考虑自己还是忘却自己。养成习惯常常要求我们放弃自己想要的东西，我们经常遇到的挑战是：“我怎样才能让自己放弃一件事而不会有权利被剥夺的感觉？”涉及习惯时，感觉被剥夺是一个不好的状态。当我们感到被剥夺，我们就想对自己进行补偿——而这种补偿往往是通过对我们的好习惯进行破坏来实现的。

在我看来，主动剥夺自己的权利而不是让自己感到被剥夺的方式就是对自己进行彻底的剥夺。这很奇怪，当我彻底剥夺自己在某方面的权利时，我却感觉自己根本没被剥夺。当自制者完全剥夺自己的权利时，他们会保存能量和意志力，因为这样他们不需要做决定也不需要控制自己。

当自制者遵循“全是”或“全非”的习惯时，他们能取得较好的效果。相比较而言，允许适度者进行适度放纵，这样才会取得较好的效果。

自制是一种违反直觉且不宜普遍适用的策略，它并非对所有人都绝对有效。但对于像我这样的人就非常管用。

作为一名自制者，如果我想要做到饮食适量，我就会一直问自己："我能吃多少？这次吃的算吗？如果我昨天吃过了，今天还能吃吗？"在奥斯卡·王尔德的小说《道连·格雷的画像》中，主人公表示："拒绝诱惑的唯一方式是对诱惑屈服。"这么做确实能让你松一口气，能让你不再为是否、为什么和什么时候放纵自己而烦恼。但是，我发现自制也能有效地终结这些烦恼。我不会受自己所能接受范围之外的东西吸引。如果我从没做过某事，那么无须自控，我便能保持这种习惯。真希望我一早就能了解这一点，这样我就知道自己应该拒绝暴饮暴食，哪怕是一个甜甜圈也不能吃！我总说就吃几口，但这正是我犯下的错误。这是成年人的秘密：放弃一件事，你会因此而成长。

一个朋友曾说过，他利用自制力改变了自己的饮食习惯。在我的印象中，他一直都显得很年轻，人也很瘦，但直到最近他才告诉我，他以前非常胖，我简直不敢相信他所说的话。"哦，是的，我小时候非常胖。"他解释道。但我认识他的时候，他已经瘦了下来，并且保持了很多年。

"首先，我不喝牛奶，"他解释说，"这其实并不难。我喝的咖啡里从来不加入牛奶，我也从来不吃冰激凌。后来，我连米饭也不吃了，接着，我开始不吃面包。我告诉自己要永远放弃这些食物。事实上，真的不吃这些东西好像也并不是很难，而且从那以后我也不再有吃这些东西的念头了。"

一位读者认同地说："直接拒绝一件事比翻来覆去想到底要不要做这件事容易得多。自制力不需要任何脑力劳动。"我也有同样的经历。比如，过去我很努力地不在家里存放任何糖果，这样我就不用考虑如何才能控制自己不吃糖果。现在我依靠自制力，就算面前有糖果，我也不会去吃。

当然，很多人并不是自制者。对于适度者而言，偶尔的放纵不仅能让他们快乐，而且更能坚定他们的决心；“永远不”做某事或者“永远不能”得到某件东西的想法会让他们恐慌或者产生叛逆的情绪。我们无须给适度者制定严格的准则，在宽松的条件下，他们会有更好的表现。当发现自己所钟爱的东西唾手可得时，适度者也不会放纵自己，他们知道自己随时都能拥有，他们就不会充满渴望。一个适度者写道：“我允许自己偶尔挥霍一下，这样我才不会感觉自己错过了什么……越不让我做一件事，我就越想做这件事。”事实上，就我所看到的情况而言，适度者不应该试着克制自己；如果他们拒绝自己的欲望，他们就会更加纵容自己。

有一位适度者朋友告诉我：“当犹太人的赎罪日到来时，我就要斋戒。但我每次都在斋戒日第一天上午9点前吃很多东西。其实在平时，我早上不吃任何东西也感觉不到饿，但是到了斋戒的时候我早上就必须得吃东西。”他的妻子补充道：“他在赎罪日到来时的饭量比什么时候都大。”

自制者和适度者互相都觉得对方极其不顺眼。一个适度者营养师曾经给过我一个建议：“你一直这样否定自己其实是很不对的，你应该遵循80/20法则，也就是说80%的时间保持健康状态，剩下20%的时间放纵自己。”当我试着向他解释作为自制者与适度者有什么不同时，她根本不相信100%的规则其实对我这样的人来说更有效。（注：我见过的营养师都是适度者。）适度者常常不赞成我的观点，他们认为“这么严格要求自己对身体不健康”，或者“你最好能学着管理自己”。现在我会利用自制力来保持一些习惯。另外，我很想对适度者说：“你无法一直欺骗自己，同时还期望有所进步。”或者对他们说：“为什么不干脆戒掉坏习惯？”但这是个没有标准答案的问题，对个人来说找到最适合自己的方法才是重要的。

自制者和适度者的表现有很大不同。一个适度者告诉我："每个月我都会买很多巧克力。每天下午，我都会吃一小块巧克力。"

"你难道从来不想多吃点儿？"

"不想，我只想吃一小块。"他说。

我不可能一天只吃一小块巧克力，我肯定一整天都会惦记着那堆巧克力。事实上，"你是否能做到每天只吃一小块巧克力"这个问题是区分自制者和适度者的好方法。

我和适度者朋友的一段对话揭示了自制者和适度者之间的另一个显著区别。"我买了一个圣代冰激凌，"她告诉我，"这个冰激凌很好吃。但过了一会儿，我就不想吃了，然后我就把这个冰激凌给朋友吃了。"

"我的生命中从来没有没吃完的冰激凌。"我说。

对于适度者而言，食物第一口的味道是最好的，然后他们对它的兴趣就会渐渐减弱，甚至还没吃完就不再想吃了。而对于自制者，每一口所带来的快感都同样强烈——甚至越发强烈，所以他们吃完还想再吃。换句话说，对于自制者，拥有会增加他们的欲望；而对于适度者，拥有会降低他们的欲望。

作为一名自制者，我学会了不向"吃一口"的言论屈服："吃一口又能怎样呢？我只是想尝一尝。"哈！就像拉·罗什富科所写的那样："熄灭最初的欲望要比满足随之而来的其他欲望容易得多。"

自制力在吃以外的方面也有很好的效果，无论什么时候，只要我们觉得难以做到适度，我们都可以采用自制的策略。比如，很多人用自制策略来控制自己对电子产品的使用。有个朋友很爱玩填字游戏，每天晚上睡觉前，她都要躺在床上用手机玩一会儿这个游戏。

“我必须改掉这个习惯。”她告诉我，“每天，我唯一看书的时间就是睡觉前，但我却在玩填字游戏，我对这个游戏简直是上瘾了。我喜欢看书，而且我买了四本书准备在假期阅读，除非我不再玩填字游戏，否则我永远也不会看这些书。”

“你以后还是会玩这些游戏吗？”

“不，我把这个游戏程序从所有设备上都删掉了。”

“你就不能把自己的游戏时间限定在20分钟以内吗？或者一周就玩几次？”

“当然不行。”

有个小伙子伤感地对我说：“我特别希望自己读博士的时候能改掉玩电动游戏的习惯。我相信玩游戏绝对会让我多花一年时间才能完成我的博士论文。每次玩游戏的时候，我都对自己说，再玩‘一会儿’，结果我都会玩很长时间。”

一名博客读者写道：“当我和丈夫还在罗马读书时，我们都是穷学生，我们真的是每一分钱都在算计着用。西班牙广场那边有一条专门卖高端商品的时尚街，我喜欢只看不买，我知道我什么都买不起，所以我只是随便逛逛，欣赏橱窗里展示的那些漂亮的东西。不用问、不用做决定，甚至不用对自己进行任何娱乐补偿——我被迫成了一个自制者。”

有些自制者和我一样，他们会非常严格地要求自己不去做那些努力抗拒的事，而另一些自制者则不会有这么严格。就像我的父亲，通常他会采取自制的策略。在他基本适应了低碳饮食习惯几个月之后，我问他：“你偶尔会吃饭后甜点，你也会喝红酒和苏格兰酒，你就不怕自己会渐渐丢掉这种健康的饮食习惯吗”？

“不，我知道自己会永远采用这种饮食方式，”他说，“有时，我允许自己的食谱有一些改变，我会吃一些非低碳食物，但是在吃下一顿饭的时候，我就会恢复低碳饮食。这并不难。”自我认知让我们能够采用最适合自己的方式，这也意味着我们要有选择地采纳他人的建议。

事实上，一个人可以同时是自制者和适度者，这要根据不同情况来看。一个朋友坦白地说：“我无法抗拒巨无霸汉堡和奶酪，只要咬上一口，那我肯定要把它们全部吃完。但是，对于类似薯片这样的东西，吃上几片后我就会停下来。”另一个朋友说：“我要么就不喝酒，要么就喝三杯酒，我没法只喝一两杯酒。但是，我能做到只吃半块蛋糕，我妻子就不行。”

自制者和适度者一样，他们有时会调用“消费势利”来消除被剥夺的感觉。一个朋友只买自己能买得起的最贵的酒。“如果这种酒很便宜，我几口就会把它喝完。”他说，“但如果酒很贵的话，我会不紧不慢地细细品味每一口。”另一个朋友说：“我以前会买很多书，这些书堆满了房间，家里拥挤不堪。因为我喜欢买书，所以现在我只买一本书的第一版，这让我感到更有乐趣，并且购买的数量也不会那么多。”

同样，在一段有限的时间里，自制者和适度者的节制和放弃中有某种类似“斋戒乐趣”的东西。就像穆丽尔·斯帕克所说：“牺牲快乐这件事本身就很快乐。”我们有时会为斋戒、净化、技术突破、修养或宗教活动暂时放弃一件事情，同时我们也会享受这一过程。当自制和某种神圣的价值相关联时，比如参加安息日活动、遵循教规或者为支持独立企业而在本地购物，这会让我们的自制行为更加有意义、更加有乐趣，至少会让我们更加容易接受。

斋戒的乐趣在于自控给人带来的乐趣——我们为自己定下一个目标，然后为实现这个目标而努力。并且，在短期内放弃一件事能够让

我们重新认识这件事带来的快乐。一个时尚界的朋友对自己做了一次“色彩净化”，她在某一周只穿中性颜色的衣服，并且暂时放弃亮丽的颜色、咖啡及信用卡，这会让她在这一周之后更加珍惜这些东西。暂时的放弃会让我们变得更快乐。

我妹妹伊丽莎白进行低碳饮食一段时间之后，我问了问她对这种饮食习惯的看法。

她叹了一口气，说：“效果不太好，我喜欢饮食多样化，我喜欢时不时地吃些比萨饼或者意大利面。”接着，她又补充道：“但我发现，我其实是个自制者。以前我一直无法拒绝薯条，但是现在我已经不吃薯条了。”

“你是自制者？”我非常惊讶。当我最早发现自制者和适度者的概念时，伊丽莎白就是模型中典型的适度者形象。

“是的。彻底放弃一样东西对我来说更简单。在有些事上，我无法做个适度者，当个自制者反而要容易些。”

“你对需要否定自己有什么感觉？”尽管我很容易对自己说“不”、“停下”或者“从不”，但伊丽莎白是那种讨厌各种约束的人，积极的解决方式应该对她更有效。

“我不能否定自己，”她告诉我，“我得把不开心的事变成一件积极的事。所以，我告诉自己‘我要把自己从薯条中解放出来’。”

“把自己从薯条中解放出来！没错！”我说，“无须做决定，无须感到愧疚，把自己从面包篮和糖果碗里解放出来！”

那次谈话之后，我得出这样的结论：很多人都是自制者，而他们自己却没有认识到这一点。对于很多人而言，自制其实更容易。

研究表明，我们越不纵容自己做某件事，我们对这件事情的渴望程度就会越低。当我们相信自己的某种渴望永远也得不到满足时，这种渴望就会慢慢减少。隐约的可能性比直接的拒绝更容易激起人们对欲望的诉求。威廉·詹姆斯认为：“欲望若从未被满足，则会以惊人的速度消亡。”一项针对有吸烟史的空乘人员的研究比较了他们在短途飞行（3~5.5小时）以及长途飞行（8~13小时）过程中对尼古丁的渴望程度。结果发现，这些空乘人员对于尼古丁的渴望在飞机即将着陆时会增强，并且这与飞行时长无关。

实际上，自制策略让我更加容易养成一些富有挑战性的习惯。自制听起来很难，但事实上，它比我们想象的容易。尽管这并不是一个万能的工具，但没有什么习惯养成策略是普遍有效的，不同的人需要采取不同的措施。

并且，对习惯研究得越深入，我越发相信要想养成好习惯，我们需要采取多种策略，并且对各种策略进行综合协调运用。就我而言，闪电策略让我戒除高碳食品，自制策略让我多吃低碳食品，监控策略让我对自己吃过的食物进行追踪。改变坏习惯也许很简单，但其实这并不是一件容易的事，在这个过程中，使用越多的工具，效果才会越好。

第11章　化繁为简：方便策略

> 有这样一种广为流传的说法，那就是人们只需要做好自己分内的事……一个人应该对自己的问题负全部责任。要想解决所有问题，我们只需要改变自己……事实上，个人所处的环境对自身有着极其深远的影响，与周边环境是否和谐共融直接决定了个体自身能否达到和谐状态。
>
> ——克里斯托弗·亚历山大，《建筑的永恒之道》

人们常常问我："在习惯方面，最让你感到意外的事是什么？"长期以来，方便对于习惯产生的巨大影响是我所始料未及的。完成某件事情需要付出努力、时间并做出决策，这些因素对习惯的养成具有非常大的影响。一件事做起来越方便，我们就越可能去做这件事；反之，我们就越不可能去做这件事。

因此，我们应该密切关注那些能够让习惯更容易养成的因素。在大门口放一个纸篓能让信件分类变得更加容易。采取这种方法之后，在处理邮件这件琐事上我就不再拖延。脸谱网、网络电话、视频通话这些新兴的互联网社交工具出现，使人与人之间的相互联系变得更简单也更紧密了。

比如，我妹妹伊丽莎白决定利用方便策略来解决自己在饮食习惯方面的问题。自从结束在布达佩斯的拍摄工作后，她的血糖水平升得非常高，低碳饮食对她不起作用，因此她的医生建议她尽快调整目前

的身体状况。于是，伊丽莎白决定尝试提供成品配餐的减重项目，她在信中说：

> 现在，我参加了珍妮·克莱格的减重项目，亚当也参加了这个项目。（暂时）放弃低碳饮食方式，这让我感到很可惜，但我必须控制好我的血糖水平。前段时间在布达佩斯的时候，我的血糖水平非常高，所以我想先参加这个减重项目，然后再转回到低碳的饮食习惯上。

我做了一些研究，这个项目对伊丽莎白来说算是个不错的选择。项目配餐不是低碳的，不过它设计的套餐中碳水化合物含量会更少，特别是它对各种食物的分量进行了严格控制，这一点极为重要。同时，我在一份研究文献中看到了这样的研究结果：当节食者加入提供成品配餐的减重项目时，他们会取得最佳的减重效果。超级方便正是伊丽莎白所需要的——不仅仅是因为她需要控制血糖水平，还因为她要为一个新的电视节目撰写脚本，所以她会比以往更忙、压力更大。

之后，我给她打了个电话，询问这种饮食法效果如何。她说："节目结束后，演播室专门从洛杉矶最棒的比萨饼店定了比萨来庆祝。而且这天刚好有两个同事过生日，所以我们还吃了纸杯蛋糕。"

"你吃了什么？"

"我什么都没吃，我在非常严格地按照配餐计划吃东西，特别是在办公室的时候。"

"那也就是说这个项目确实有效。你觉得这种方法为什么有效？"

"方便。"她确定地说。

伊丽莎白利用方便策略极大地改变了自己的习惯。只要方便，哪怕是微不足道的一点儿变化都能影响人们的饮食习惯。例如，人们用钳子取食菜品时比用勺子时拿得要少。在自助餐厅，当放冰激凌的冷柜门敞开时，30%的用餐者都会取食冰激凌；如果用餐者需要自己打开冷柜门，那么只有14%的人会取食冰激凌，虽然在这两种情况下，人们都能清楚地看到冰激凌。

便利程度能够影响我们的行为。当购买变得更方便时，我们就会消费。这就是为什么商人常常会想些新办法把购买行为变得更加方便，例如把容易造成顾客冲动购买的商品摆放在收银台旁边、提供宽松的信贷条件等。酒店会在房间的迷你吧台以高于市价的价格售卖各种消费品以方便客人使用，而且很多酒店甚至把这些东西摆放在很显眼的位置（比如直接放在桌子上），这让客人更容易打开那些4美元一包的巧克力花生。

我们也可以利用方便策略帮助自己储蓄。一个读者写道：“在大约15岁的时候，我开始把零钱存到储蓄罐里。当储蓄罐装满了以后，我就会把这些钱收集起来存到储蓄账户里。我一直保持着这个习惯，我甚至还保存着50年前的那个储蓄罐。这种储蓄习惯能让我每年攒下几百美元的旅游费。”

我们可以利用方便策略来拓展和深化我们的人际关系。你会发现，人们更加容易和那些经常见面的人成为朋友。正如“纯粹接触效应”所描述的那样，经常见面会让人们更加喜欢彼此。方便加深关系是我喜欢加入各种组织的原因。加入某一个定期聚会的团体，能为培养和朋友见面的习惯提供方便。用“方便”来谈友情，这听起来似乎有些奇怪，但通过各种组织活动，我们很容易就能见面，而见面次数越多，人与人之间的关系就会越密切。并且，加入团体让我有机会和那些自己并不太熟识的人相处，让我能以一种自然的方式对自己的社交圈进行拓展。对于成年人来说，结交新朋友并不容易。直接冲到陌

生人面前说“你愿不愿意和我一起喝杯咖啡”会让对方感觉很别扭，而组织团体提供的便利让人与人更容易成为朋友。

是否方便这个问题往往会成为我们定期锻炼的绊脚石。我们常遇到的障碍是：

出门锻炼时，要收拾所有装备，这很麻烦。

开车去锻炼场所很麻烦，找地方停车也很麻烦。

锻炼要花费太多的时间。

在热门的健身课班上找个位置，或者排队等待抢手的锻炼器材，这很麻烦。

我不知道怎么使用某种器材或者做这种练习。

我总是忘记带健身需要的东西。

洗澡很麻烦。

如果我们告诉自己“哦，我没法锻炼，这太不方便了”，那是因为我们没有找到能够让锻炼变得更加方便的办法。找出我们觉得锻炼不方便的真正原因，这样能帮助我们找到解决办法。

当然，要让健身变得更方便，让它更容易成为一种习惯，解决方案需要因人而异。有的人可能会觉得问题并不在于健身房，而是去健身房这件事；或者问题并不在于锻炼本身，而是健身房的环境气氛会让人感觉很尴尬。一个读者写道：“我入会的健身房有很多分馆，但我还是觉得去锻炼很不方便。后来我意识到，我有的时候会从家去健身房，有的时候会从公司去，有的时候又会从我女朋友家去，所以当我想健身的时候，身边总是没有带着健身包。后来我买了很多套装备——除臭剂、运动鞋，还有一大包便宜的袜子，我在每个分馆都放了一套。现在我再没有借口不去锻炼了。”

购买家用健身器材是让健身变得更加便捷的一个做法，我也曾经考虑过采用这种方法。我的妹妹和妹夫家里就有一台跑步机，但是在我纽约的公寓里，根本没地方放这种器材，并且杰米一直反对我要购买跑步机的想法。“你应该去健身房，然后真正地进行锻炼，”他坚持说，“这比买台跑步机放在家里要好。”

不管怎样，购买器材和使用器材并非一回事。根据消费者研究报告，在购买家用健身器材的消费者中，有30%的人承认他们的使用次数比想象中的少。一个读者评论道：“我很清楚，如果真想开始锻炼，我只要走出去就行了。但是我还是成功说服自己买了一双‘好’的跑鞋和一本关于锻炼的书，这让我有真正开始锻炼的感觉。”

此外，健身房会员中有70%的人其实并不经常去锻炼，所以按健身次数付费实际上要比包月划算。但是，尽管包月并不经济，但这种做法却符合人们的心理预期；按次付费意味着每次锻炼都要额外支付费用，这让人感觉很不方便，而包月则让人感觉每次去都是免费的。

我希望找到更多方法来对方便策略的潜力进行挖掘，并借此改善我的习惯。比如，我决定把方便策略运用到邮件处理的习惯上。有报道显示，办公室人员平均要花费28%的工作时间来处理邮件，但我花的时间比这还要多。为了让我的邮件习惯执行起来更便捷，我决定不再写问候语和结语——我以往在写电子邮件时就像写传统书信一样，并没有采用更适合电子邮件的那种随意简洁的写法。

来看一封以下面这种方式写的邮件：

皮特，你好！

感谢与我联系。我马上就去读这篇文章。

你的朋友

格雷琴

然而，以下的邮件回复方式则更省时：

谢谢！马上就读这篇文章。

第一种版本更加正式和礼貌，但第二种版本则更加简洁。

改变回复习惯花费了我不少精力，把事情变容易也不是一件简单的事。我得一直强迫自己删掉“你好”，然后不写任何结语就直接点击“发送”键。但没过多久，这种行为就变得自然起来。

就在我开始采用新的邮件书写习惯后没多久，我在给一名读者的回信中省略了问候语和结语。接着便收到了这名读者的一封措辞尖刻的回信：“我觉得真有意思，你的来信没有‘你好，丽莎’这种问候语，也没有任何结语，更没有‘如果我有其他问题，我会给你写信’。请原谅，或许我这么说显得有些粗鲁，可我真的很好奇，你这么写信究竟是因为你超级忙（可以理解）还是因为你的风格就是这样？在阅读了你的作品之后，我一直都有这种先入为主的想法，那就是你所写出来的东西比我现在看到的这封邮件更加友好、更加有针对性。”

这算是说得很客气的了，其实她所想要表达的意思是：“你表现得不太友好。”我吃了一惊。我是不是还是应该采用以前那种更加烦琐的礼貌用语来写邮件呢？接着，我还是决定不改变现状。如果这让她感觉我不礼貌，我为此表示抱歉，但我希望自己有精力回复读者的邮件，并且将这个习惯一直保持下去，所以我需要让这件工作变得尽可能高效便捷。我的习惯必须反映我的价值观。我给她回了一封信，用很友好的口吻进行了解释，不过仍然没有任何寒暄性质的问候语和结语。

我还在找寻其他可以让生活变得更方便的领域。控制数量的购买行为常常能使购买东西更方便。为了控制杏仁的摄取量，我买了一包内含小袋包装的杏仁，杏仁被分装在48个小包装袋内。这额外的包装袋让人感觉很浪费，但对我来说，只要能方便地对食物分量进行控制，就是物有所值的。

此外，我需要改进为手机充电的习惯。为了把给手机充电这件事变得更方便，我又买了一条充电线。现在我能在家里的两个不同的地方给手机充电了，这个小小的改变给我的日常生活带来了极大的变化。一个读者写道："天黑之后我就不敢出去散步了，但是只有在天黑以后，我才有时间锻炼。后来我和父亲一起住了几周，他的房子位于一片照明很好的街区，我这才记起来自己曾经是多么喜欢在夜里散步。我意识到自己所住的地方夜里路灯不是很亮，晚上在外面走很不安全。为了解决这个问题，后来我买了一件带有LED灯带的反光背心，这让我的生活发生了很大的变化。"

但是，为了方便而进行的购买行为，对于像我这样不怎么买东西的人来说还挺难的。我得提醒自己，让习惯变得方便是一项聪明的投资。多年以来，我一直都没在健身房里租过柜子，因为我家离健身房只有6个街区的距离。不过，需要带着所有运动装备去健身，这让我感到去健身房有些不太方便，所以我去的次数不是很多。最后，我意识到："运动有很重要的优先权。租一个柜子并不是很贵。我会经常使用这个柜子，它能让生活变得容易很多，这些钱花得值。"有个读者说她曾经以为自己不喜欢做饭，但后来她意识到自己其实是不喜欢去超市买食材。现在她会多花点儿钱从网上商店买食材，这样她便很愿意做饭了。

由此可见，当人们感到愉悦时，他们的习惯会更长久。如果某一种行为富有趣味性，能够给我们带来满足或者能让我们感受到美好——当然也要更方便，那么这种行为更有可能成为习惯。

我们都知道爬楼梯要比乘坐电梯或者扶梯对身体健康更有利，但大多数人都不把它当回事。当瑞典的一个地铁站把站内的楼梯改造成踩踏上去能发音的琴键楼梯时，选择走音乐楼梯的人数比之前增加了66%。当荷兰阿姆斯特丹的史基浦机场把一只苍蝇的图案印在小便池排水沟上方时，男性小便的时候便开始瞄准这只苍蝇——一个小小的改变使尿液飞溅的概率降低了80%。“游戏化”的理念也渐渐融入应用设备和游戏软件的开发设计中，用来帮助人们改善自己的习惯。

同理，优美的环境能让工作显得不那么单调乏味，制作精良的工具也更能让工作充满乐趣——这些都有助于强化习惯。作为一个很少买东西、不喜欢出差的人，我在生活上一直都很节俭，但我还是认为，为了获得好的工具和愉悦的工作环境而在时间、精力和金钱方面进行投资是一个聪明的决定。

我以前一直把门票、邀请函、活动信息册和学校通知书放在一个塞得很满、写着“即将发生事件”的破文件夹里。为了让生活变得更加有条理，我决定做出12个按月分类的文件夹。我的第一反应是在家里找12个旧文件夹，后来我想，好的新文件夹会让分类习惯变得更有趣也更容易保持。我不喜欢购物，但我喜欢买办公用品。在一次愉快的办公用品店采购行动中，我买了新文件夹，然后让埃莉诺给这些文件夹按月份做上标记。在新文件夹目录上，看到7岁的她稚嫩而认真的笔迹让我感到很开心，这让我更加坚定自己要保持定期分类的习惯。

事实上，我们很容易把快乐的事变成习惯。尽管红色的头发会让我的脸显得极为苍白，但我还是没养成涂抹防晒霜的习惯。

我不喜欢皮肤上那种黏糊糊的感觉。一直以来，我都试着要养成习惯，定期用牙线。后来我的牙科医生建议：“有的人觉得用牙签比牙线容易，我给你拿了些较软的牙签试试。”我不喜欢用牙线，但用牙签剔牙的感觉不一样，这使得剔牙的习惯变得更方便，所以我坚持了下来。

就在我寻找那些能使习惯变得更为便捷、更令人感到愉快的方法时，我意识到应该首先考虑自己究竟是否应该保持那些习惯。我们容易把时间花在一些根本没必要坚持的事情上，可能有的习惯根本就不应该有。成年人的秘密：对时间最大的浪费，就是花时间去做我们根本不需要做的事。

我决定把付账单这件事变得更加方便。我有良好的邮件习惯：我会扔掉垃圾邮件，把有用的信件直接收进“特殊抽屉”里，这个抽屉里放着所有我需要的东西——邮票、支票、回件地址邮戳，每个周日的晚上我都会处理邮件。我意识到可以把账单的支付方式改为自动支付，这样我就根本不用处理账单了。

之后，我把大部分账户的支付方式改为自动支付。通常我们需要做一些事来使另一些事变得简单，而最终，这种隐蔽的且不需要我们采取任何额外行为的习惯，会在不花费我们任何精力或时间的条件下把一切都处理得妥妥当当。

一个朋友描述了他怎样养成自己的隐秘习惯。“我存的钱不够上大学的开销，读书的时候就一直担心钱不够用，后来我设立了一个自动储蓄账户，从工资里直接扣钱存起来。因为这个账户，我一直都有存钱的习惯，这也省去了我很多麻烦。”

成年人的秘密：让正确的行为变得容易，让错误的行为变得困难。

有天晚上，当我在厨房晃悠的时候，我瞄了一眼杰米，他正在把一盒剩菜从冰箱里拿出来。我不由地开始想，他是否会打开盒子吃。

所有关于方便策略以及习惯养成的想法在我脑子里占据了太多的空间，我必须提醒自己成为习惯的主人，甚至是有关习惯的想法的主人，我不应该受它们控制。

我又看了一眼杰米，他走到我的身边，从柜子里拿了一个碗。在这个不能更普通的瞬间里，不知道为什么，我忽然被他这个人所打动，被我们的婚姻所触动。我们相依相伴几乎走过了人生路的一半。对我而言，没有人比他更亲近。杰米抬头看了我一眼，好像参透了我的内心，他什么也没说，只是微微一笑，用力握住了我的手。

我不希望习惯让我对杰米的存在感到麻木，我不希望想当然地对待他，不希望只花费一半的注意力来倾听他所说的话，不希望对他视而不见。我希望借助习惯我能对他有更多的关注，我能对所有重要的事都有更多的关注。

第12章 改变外在环境：不便策略

> 习惯就像是个强悍而狡诈的女校长，她悄悄地在我们心中逐渐建立起自己的威信。随着时间的流逝，她在温文尔雅之间播下的种子，让她的力量逐渐变得强大，没过多久她就展现出一副暴敛专横的模样，而此时我们已丧失自由，无法与之进行任何抗衡。
>
> ——蒙田，《谈惯例以及难以改变的既定准则》

正如我们能通过让好习惯变得更加简单易行，从而使它得到强化一样，我们也可以通过让坏习惯变得不方便从而消除它。不便策略是方便策略的镜像，但这一策略亦是如此重要，因此我有必要专门把它拿出来谈一谈。

有时，我对自己要求得越多，产生的效果就越好。如果我想制止自己去用闹钟上的小睡按钮，我就会把闹钟放到房间的另一头。有个朋友会基于他只能在酒店的商务中心上网的事实来选择旅游景点。另一个朋友告诉我，他有两台电脑，“一台用来工作，一台用来做工作以外的事”。“方便食品”的讽刺就在于，大多数时候，它们才真正是那些应该被制造成不方便食用的食品。就像作家迈克尔·波伦所建议的那样：“只要是你自己做的，那些垃圾食品想吃多少就吃多少吧。”

坏习惯的关键是什么？冲动。冲动的人往往很难推迟享受满足感、很难去考虑长期的后果。他们觉得提前对一件事进行计划很困

难，并且，当冲动的人对完成某项任务感到焦虑时，他们常常想要逃避或者拖延完成任务。但是，虽然人们的冲动水平不同，但我们都会有想要立刻享受某种满足感的时刻，而这常常意味着我们要打破好习惯。

一件事情越困难，就越不容易因为一时冲动而被完成，所以“不便”能帮我们保持好习惯。有6种方式能让一件事变得不太方便：

- 需要增加体力或脑力（把手机放到另一个房间、禁止在室内吸烟）。
- 隐藏一切诱因（把电视游戏控制器放在较高的架子上）。
- 延迟做某件事（只在上午11点以后看邮件）。
- 通过做一项活动从而避免另一项活动（为了避免吃零食所以做填字游戏）。
- 提高费用（研究表明，高风险吸烟人群会对提高烟草税的举措感到高兴。伦敦市政府对进入市中心的车辆设置拥堵费后，市民的开车习惯产生了变化，路上的车辆减少，更多的人开始使用公共交通设施）。
- 完全禁止某种行为（放弃电视）。

比如，当买东西变得不太方便的时候，我们就不太可能进行冲动购物。一个朋友通过不带信用卡来控制自己因冲动而造成的消费行为，这样他就无法购买任何价格超过他钱包里现金总额的东西。一个读者说：“多年以来，我的工资都是直接打进一个储蓄账户里，然后我会从这个账户中转一部分钱到现在的账户上进行消费。转账这个过程通常会有一段时间上的延迟，我得提前进行计划，可能在钱到账之前，我就已经做好了决定。我认为我之所以能有积蓄，都要归功于这种消费方式。”

很多人都想控制购物习惯，一个有效的方式是尽量让购物变得不方便。不要推购物车或者拿购物篮，买东西的时候要快，因为购物时间越少，我们花的钱也会越少。对于女人来说，尽量和男人一起购物（女人在和男人一起购物时比她们单独或者和其他女人一起购物时所花的钱要少）。不要触碰或者品尝商品，以免触发想要购买的欲望。每次购物后立即退出购物账户，以游客身份浏览网页，这样每次你都要对账户信息重新输入，小的障碍能够造成巨大的变化。改变我们身边的事，而不是改变我们自己。

尽管不同的解决方法因人而异，但对于很多人而言，在线购物都是个问题。一个读者写道："我一般只在网上买东西，这样我就不会冲动购物。我有更多的时间进行思考，并且对我要买的东西进行调研。"（从这段简短的话语中，我猜测这名读者是一个怀疑者。）

上网非常容易，所以那些一直想要对自己的在线购物行为进行抵制或者"延后浏览网页时间"的人可以利用相关软件来改善这种状况，这些软件通过一些技术手段让用户不便于（甚至无法）在某一提前预设的时间段内查看邮件或者访问网址。一个读者对这一策略为何有效进行了解释："我真的不想让自己访问一个名人八卦专栏。所以，我每天在自己还能抵抗这个网站诱惑力的时候就设置阻止网页打开按钮，我只需要运用意志力点击这个按钮，就做好决定了。"

雇主可以利用不便策略来让员工养成良好的财务习惯，比如，通过对养老金计划设置一些默认选项，雇主可以"助推"员工参加这个计划。员工可以在任意时候对默认选项进行更改，但这需要花时间，所以大多数人懒得去改——这意味着在没做任何决定和努力的前提下，员工养成了为退休而储蓄的隐藏习惯。

在饮食方面，人们想出了很多有独创性的方式来制造各种不便："我把冰箱温度调得非常低，这样冰激凌就会冻得很结实，我得很用力地凿才能吃上几勺"，"我把装食物的大盘子放在厨房，而不是放

在客厅餐桌上，我得走过去拿东西吃”，“我会把这些饼干装在一个很难打开的袋子里”，“我喝红酒的时候总是大口喝干净，所以我改成喝威士忌，这样我得小口抿”。很多大学餐厅都撤销了餐盘，当学生无法一次性取食很多食物时，他们就会吃得比较少。

一个极端的例子是，当三名武装分子闯进知名社交名媛安妮·巴斯家中，要求她打开保险箱时，他们发现保险箱里有百元大钞、珠宝，还有一些巧克力。她向困惑的窃贼解释说自己把巧克力放在保险柜里，这样她才不会很快吃掉这些巧克力。安妮使用了不便策略。

当然，有时我们不会主动把习惯变得不方便，因为我们并不真的想改变。一个朋友说：“我有个坏习惯，就是我会在开车的时候看手机。它就放在我旁边的座位上，我听到它在响，就忍不住要去看。我该怎样提高自己的自制力，让自己忍住不去看呢？”

“别去想自制力和动机，”我建议，“把手机调成静音，放在后座上，怎么样？这样你就不知道它到底有没有响，并且你也够不着它。”

“哦。”他看起来很失望。他其实并不真的想改掉开车看手机的习惯。

我一直在找寻能让生活变得更加容易的途径，并以此帮助自己坚持好习惯，可是突然间，我觉得自己的这种努力其实很可悲。

于是我拨通了妹妹伊丽莎白的电话：“你是不是觉得我是个令人扫兴的人？你是不是觉得我快要变成一个毫无幽默感的习惯制造机器了呢？”

她笑了，说：“嗯，算是吧，但也不全是。不过你所考虑的事情有点儿意思，说说你的看法，我还挺想听的。”

“但是……”

“确实，有的时候你这样做是让人感觉挺没劲儿的。”

“比如什么时候？”

“我的意思是，大多数时候我觉得还好。但我记得，有一次我们在堪萨斯城去快餐店吃晚餐，你不许埃莉诺吃薯条，当时我就想：‘怎么能跟一个小女孩说她不应该吃薯条这种话呢。汉堡和薯条搭配，那才是美国人该吃的东西！’不过，埃莉诺根本不在乎，这倒也是真的。”

我笑了起来。薯条！伊丽莎白就是没法忘记薯条。我们都太容易被看穿了。

“难道你不记得，”我抗议道，“我告诉埃莉诺，要么只吃薯条，要么只吃冰激凌。她选了霜冻冰激凌。我的意思是，薯条和冰激凌，她不能两种都吃吧？”

“嗯，反正，有时候你的习惯让人感觉你很挑剔。”

“你觉得我挑剔？”伊丽莎白最大的优点之一是就算她有想法、有很高的标准，但她从来不会让别人觉得自己很挑剔。

“事实上，我觉得自从你开始研究这个题目之后，你变得不像以前那么挑剔了，你明白了其他人和你其实并不一样这个事实。”

“我以前觉得自己很有个性，但现在我知道自己其实很极端。我不能用对我有用的东西对其他人做判断。”

“这很好。”

第13章 小惩大诫：保护策略

> 当信念就在眼前，而诱惑尚且遥不可及时，我们往往想象不出一个理性的人会在行动时偏离初衷。应当做什么呢？在纯粹的思考阶段，这个问题的答案显得是那么明确、那么肯定、那么毋庸置疑。因为这时，我们的灵魂完全遵从于事实，很容易就能做出该做哪些事情的决定；但到真正做这件事的时候，我们又可能受到各种因素的干扰，导致最终做出完全不同的选择。
>
> ——塞缪尔·约翰逊，《懒汉》

有关习惯的一个悖论是什么？那就是习惯坚不可摧，但又极其脆弱。

因此，虽然养成习惯对我来说比较容易，但我还是会想方设法保护我的好习惯。我会试着对自己受到的诱惑进行预判，并采取一定措施来减少这些诱惑，而不是直接拒绝诱惑，我会提前为失败做好准备。我有锻炼的习惯，并且这个习惯已经保持了很多年，假如几天不锻炼，我就会觉得身体很不舒服，就算这样，我还是觉得这个习惯很脆弱。坏习惯对我们有一种向下的拉力，这要求我们要主动、切实地去保护自己的好习惯——这很重要，哪怕是对我们所喜欢的好习惯，也不能放松警惕。

保护策略能让一时的失误不至于演变成再度的堕落。足智多谋的希腊英雄奥德修斯的故事，常被人们用来作为保护策略的范例。喀耳刻女神警告奥德修斯和他的船员，当他们航行到赛壬的小岛时，会听

到美妙的歌声，这些歌声会最终把水手们引向死亡。于是，奥德修斯听从了喀耳刻的建议，给每个水手的耳朵里塞满石蜡，并且要求水手们把自己绑在桅杆上，这样就不会受到诱惑的胁迫。我们必须向喀耳刻和奥德修斯学习，时刻警告自己注意诱惑和挑战，采取措施对自己进行保护。

事实上，我们身边处处充满诱惑。有学者对人们处于清醒状态下的时间效用进行了评估，结果发现人们有1/4的清醒时间都在抗拒某些方面的欲望——其中最为普遍的欲望是吃、睡眠、休闲以及性。

要想战胜可能存在的欲望，我们首先要认识欲望。“近墨者黑”，如果我们能发现这些“墨”，就能采取措施避免与之接触。不过，保护策略的第一步是消除通往诱惑的暗示。在我们意识到诱惑因素会打破自己的习惯之后，我们就能找到躲避这些诱惑的办法。

最简单的做法就是隐藏通向诱惑的导火索：平板电脑、红酒、购物网站。眼不见，心不烦——这种做法确实有用。

有时我们可以主动地避开某一诱因。我的女儿伊莱扎养成了在放学路上不买糖果的习惯。她有个非常明显的保护策略：“我回家不走列克星敦大道了，列克星敦大道穿过的每个街区都有很多卖糖果的商店，如果我不经过这些商店，我就不会买糖果。”

不幸的是，这些诱因随处可见，我们常常无法控制或者避免接触它们。这些诱因可能是某个地方、某种情绪、某天的某个时间点、某段过渡状态、某个人或者某种行为模式。就算是随意的一瞥、一个声响甚至一种气味都可能触动我们。研究表明，包在透明包装袋中的三明治要比包在不透明包装袋中的三明治更受大家欢迎。电视节目中常常穿插着无休止的广告，这对那些喜欢吃垃圾食品的人而言，无疑会带来问题；而一旦减少广告数量，就会产生积极效果，比如取消烟草广告会对人们的戒烟行为有所帮助。餐旅服务专家雅各布·汤姆斯基

注意到，办理酒店入住手续时，一些喜欢喝酒的人会要求酒店不要在房间的迷你吧台上摆放任何酒水。消除诱因，这能够在诱惑起作用之前就喊停，通过这种方式，我们就永远不会被诱惑控制。就像蒙田所说的那样：“万物在婴儿期都是软弱无力的。我们必须在其初始阶段就保持警惕；此时，你无法发现其中蕴藏的危险，因为危险的萌芽是如此微不足道，可一旦它发展起来，你就无法找到应对方法了。”

因为无法消除自己身边可能遇到的所有诱因，所以我们需要额外的保护措施。一个高度有效的习惯养成工具就是制订详细行动计划来保持好习惯。我们可以利用学者彼得·戈尔维策提出的“执行意愿”，也叫“行动导火索”或“如果－那么”计划：“如果____发生，那么我要做____。”

利用“如果－那么”计划，试着准备好面对所有可能出现的对于习惯的挑战，这样我们就不需要临时再做任何决定了。因为我们已经为采取何种行动做好了准备。

在大脑尚且处于冷静、不受外界干扰的状态下，我们可以提前把让人犹豫不决、难以决策的问题解决掉——这就像一个保护盾，它意味着在需要采取行动的时候，我们能够快速反应而无须进行任何内心的斗争。那些采用“如果－那么”计划的人比不采用这一计划的人更容易坚持自己的好习惯。尽管我们无法对所有可能发生的情况进行预测，但这种精神上的准备极为有用。就像德怀特·艾森豪威尔所说的：“计划毫无价值，但提前准备价值千金。”

随着时间的流逝，我自己也创立了一份“如果－那么”清单。

如果我想完成大量的创意写作，那么我就会去图书馆，因为那里没有网络。

如果有人让我喝酒，那么我就会拒绝。（一直如此。）

如果我在写作，那么我就会关闭邮件收取工具。

如果有人邀请我吃晚饭，那么我就会在走前先吃一点儿零食，这样我就不会太饿。

如果我在写作过程中需要对某些信息进行确认，那么我就会在文中标注“查询”提醒自己在稍后对这件事进行处理，不能让自己在写作中分神。

“如果－那么”计划是保护策略最为重要的工具之一，因为它能用精心考虑的计划来对我们进行武装，让我们从容面对任何高风险的情况。无论何种情况到来，我们都能做好准备，比如外出度假、旅行、生孩子、找到新工作、参加假日聚会……一旦我们花精力制订了“如果－那么”计划，那么执行起来就会省事得多。

“如果－那么”计划对支持者是最为简单的，因为他们享受制定规则以及按照规则行事的过程；而对于怀疑者而言，如果他们确信这种方式有效，他们也会采纳这种办法。义务者可能觉得难以坚持“如果－那么”计划——“如果我不想去上课，那么我必须给老师写邮件解释自己缺席的原因”，如果没有外部责任驱使他们这样去做，义务者便会退却。叛逆者拒绝对自己进行限定，所以他们通常不会制定任何“如果－那么”计划。

保护策略能够帮我们避免打破好习惯——并且这一策略给我们提供了一种在出现过失或在无法保持好习惯时有效的处理方式。“小惩大诫”，我提醒自己，一次过失并不意味着完全的失败。事实上，过失可能还会对我们有所帮助，因为它提醒我应该在哪些地方集中精力进行努力，以期在下次做得更好。在习惯养成中为过失进行预先计划，这看起来似乎是在允许我们犯错，但其实并不是这样，这是一种保护习惯的方式。

当我们产生过失时，重要的是不要严格地对自己进行评判——尽管有些人认为强烈的罪恶感或羞耻心能够对我们保持好习惯起到保护作用，但实际上，其反面也同样成立。罪恶感并不强烈的人以及在失败面前对自己充满同情的人更可能重新获得自我控制的能力，而那些深陷罪恶感和满怀自责情绪的人则需要更长时间才能战胜自己。

我们不要把过失看作软弱、缺乏原则或懒惰的证据，而是要把过失看作习惯养成过程的一部分。想象一下病人不吃药的情况：他可能会因为逃避看医生而感到羞愧；或者他可能这样告诉自己，“这是常有的事，我们都做过这样的事，下次我就不会这样了”。这种自我激励相比于自责是更有效的自我保护行为。

的确，打破好习惯所产生的罪恶和羞愧感会让人感觉特别糟糕，以至于人们想要通过某种方式让自己感觉更好——紧接着，他们所做的事，却又恰恰放任自己沉溺在这些不好的习惯当中。

这解释了很多坏习惯所带来的恶果。

就像在高中学习但丁的《神曲·炼狱篇》时，我了解到，因果相生的关系早已对犯罪所应遭受的惩罚进行了规定，因此在第九层地狱的幻象中，魔鬼不停地对散播不合和分裂种子的人进行肢解，对他们进行惩罚。坏习惯的恶果会无休无止地产生并且都非常残酷，因为对于坏习惯的惩罚本身就是坏习惯。一个朋友曾告诉我：“解决坏习惯的问题让我感到很焦虑，而我的坏习惯本身更是让我感到极其焦虑。”研究发现，部分对自己财务状况感到担忧的女性会利用“零售疗法”来帮自己减轻忧虑，她们通过购物来缓解焦虑。为金钱担忧的赌徒则通过赌博来分散自己的注意力。当拖延者的进度落后时，工作会让他们感到极其焦虑，以至于他们不得不停止工作。就像有人在我的博客上所写的：“因为我什么事情都没完成，我感到很着急，所以我出去做了个按摩放松一下。但我之所以没做成任何事，正是因为我一直忙着做与工作无关的事，比如按摩。”那些感到无所事事和无聊

的人会通过看电视来打发时间，接着他们又会因为看了好几个小时的电视而更加无聊。《王牌大间谍》这部电影中的“混蛋胖子”这一角色也表达了同样的观点：“我因为不高兴才吃东西，而吃东西这件事又会让我更加不高兴。”

将最好的解药变成毒药，将暂时的慰藉变成罪恶、悔恨以及缺乏控制感的源泉，这会让我们更加纵容自己的坏习惯。这是成年人的秘密：要确信我们所做的事会让我们感觉更好而不是更差。

在养成好习惯的过程中，我们希望自己尽可能少犯错。小惩大诫，没错，但所有堕落都是由简单的过失演化而来的。因此，不要犯错非常重要。这是一个悖论：过失并不是大事，但过失也可能造成很严重的后果。

我越是虔诚地坚持我的新习惯，这些习惯就越容易保持下去。研究表明，当人们试着养成习惯时，他们并不需要百分之百地依照习惯的要求去做，但越早重复这些习惯，对习惯养成越有利，我们应该强力执行好的习惯，并且采取保护措施以防止习惯被打破，特别是在习惯刚开始形成的时候。

过失在养成新习惯的过程中会出现得更加频繁，因此在早期阶段保持额外的警惕是至关重要的。常见的障碍有：人际关系紧张、社会压力、寂寞、无聊或焦虑，以及正面情绪（比如愉快或激动）。

与直觉相反，小诱惑比大诱惑更令人难以抗拒。一个学生可能不会说：“我打算下午和朋友一起去海边玩。”但他会想：“我工作前要看15分钟的体育赛事集锦。”然后他会再看15分钟，再看15分钟，接着，3个小时很快就过去了。我们对小的诱惑常常缺乏防备。

关键是要在过失发生时立刻进行纠正。正因为各种让人眼花缭乱的“管他呢”现象，小的过失常常变成大的过错。一旦好的行为习惯

被打破，我们对这种行为是被打破了一点儿还是很多好像反而不大会在意：“我今天早上什么工作都没做，所以，管它呢，这周我干脆给自己放个假，下周一再开始工作”，“春假的时候我错过了瑜伽课，既然都已经这样了，那管它呢，我干脆等到秋天的时候再开始练瑜伽吧”。一个朋友的妻子利用“如果－那么”计划来规避这种“管它呢”陷阱。在她计划戒烟的时候，她告诉自己的丈夫：“我戒烟后，如果你在偶然间看到我吸烟，就要提醒我还在戒烟过程中。”

节食者仿佛特别容易受这种模式的影响，由一时嘴馋变成不受控制的大吃大喝，也就是我们所常说的“破堤效应”：“因为这个小小的纸杯蛋糕，我打破了自己的节食计划，反正已经吃了，所以管它呢，现在我要把这一整盒纸杯蛋糕都吃掉。”同样，当节食者发现自己的饮食计划已经被破坏了，他们就不会好好记录自己所吃的食物了，这时监控策略就显得极其重要。通过对自己所摄入的食品进行持续追踪，我们能获得一种自己正在过量饮食的意识，需要进行饮食控制。

一个朋友解释了他运用保护策略的办法。“有位资深员工告诉我：‘这家公司的很多人都有婚外情，我目睹了很多婚姻因此而毁灭。’而我通过5个习惯让自己拥有一种牢固的婚姻关系。”

“这5个习惯分别是什么？”我问。

“永远不要调情，哪怕只是开个玩笑。永远不要和工作以外的人喝超过一杯酒。永远不和同事谈自己的私生活，也不要让他们对我谈论他们的私生活。永远不允许自己拥有工作中的‘特别朋友’。除非是工作需要，否则不要单独和同事或客户会面。就像如果客户打电话请你去看网球公开赛，并且只有你们两个人，那还是不要去为好。”

对于这些建议中的习惯，我并不完全认同，但可以把它们看作可能的保护措施。人们常常以为“我永远也不会有婚外情”，但实际

上，诱惑有时会从长期相处中而产生，这样人们之间的关系就会悄然发生转变。或者，充满压力或紧张的瞬间会创造出一种突然的力量，在某一合适的情境下促成外遇的发生。而“如果－那么”计划和习惯能够对此起到保护的作用。

我们都是成年人，我们可以为自己制定规则，我们也能有意识地选择提前为打破某一习惯而制订特例计划。我一般会工作一整天，但在交书稿的那天，不管是哪天，我都会在交完书稿后，一整天都躺在床上看书。

假设一个人想要学西班牙语，为了尽快学会这种语言，他养成了每天早晨花一个小时学习西班牙语的习惯。后来他去度假，当他在酒店醒来后，他可能会想：“我应该学习的，但我在度假，所以可以给自己破例。”这种因一时冲动而打破习惯的决定显示了自制力的缺乏，其实他可以提前决定：“当我度假的时候，我就不学习西班牙语了，等到回家之后再继续学习。”他可以非常谨慎地提前告诉自己该怎么做，通过这种方式掌控学习。

当计划内的例外是为某种值得纪念的事情而定时，其效果最好。那位学习西班牙语的学生会想：“哦，我还记得那次美好的假期带给我的快乐。”对于计划内的例外，一个很好的测试方法是：“我以后会怎么看这次例外？是‘我真高兴自己打破习惯来充分利用那次机会’，还是‘嗯，回过头来看，我希望我当时没做这个决定’？”

当例外数量很有限时，或者有内置时间分界点时，其效果最好。这就像是不去健身房运动是为了让自己有额外的时间来为年度静修做准备。当伊丽莎白告诉我：“我们今年要和亚当的家人一起享用感恩节晚餐，我决定到时候要吃火鸡，这让我有过节的感觉。”我明白这种策略的有效性。

“很好，”我说，“首先，你已经提前决定届时将要有这样一个例外，因此这会让你感觉自己的行为还是在掌控之中的。其次，火鸡是感恩节的标志性食物，所以你并没有剥夺自己享受快乐的机会。再次，平时我们本身就很少吃火鸡，你能吃多少次呢？这并不是一种能转变成习惯的例外。”

保护策略要求我们采用一种非常现实的眼光来看待我们自己。虽然我们需要承认自己可能遭受诱惑和失败，但这种方式能够帮助我们辨明、避免从而最终战胜那些可能的过失。

第14章 别找借口：发现漏洞策略

> 作为一种具有思考能力的生物，寻找理由对我们来说实在是件再方便不过的事情，思考之术让我们能为自己想做的任何事找到或者编造出理由。
>
> ——本杰明·富兰克林

这是人类的本性：我们会寻找漏洞。就算是我们习以为常的好习惯，就算我们很享受这一习惯，我们还是常常为自己寻找可能的理由，让自己不必按照这一习惯行事……稍加思考，你就会发现，其实每种情况中都有漏洞可循。

漏洞就是我们为自己不遵循好习惯而找的一个借口。我们并非刻意提前计划了这一例外，或者承认这次只是个例外。实际上，我们是在找借口（通常是出于一时冲动），找一个让我们脱离难以抉择的困境的借口。

漏洞常常从我们心中一掠而过，我们几乎意识不到它的存在。如果我们发现了这些漏洞，我们就能对其进行判断并认真地对待它们。

在四种倾向的人群中，义务者经常会和漏洞所带来的诱惑做斗争；叛逆者不会为自己想要做的事找理由；支持者和怀疑者会感到一股来自内心的强大压力而让他们抗拒漏洞。当肩负着来自外部的责任时，义务者会寻找漏洞从而让自己逃离这一责任。但不管我们属于哪种倾向的人，漏洞都显示出了强大的力量。因此为了更容易地识别漏

洞，并保护自己不受漏洞影响，我对可能存在的漏洞进行了分类，并整理出漏洞的十大类别。

道德许可漏洞：在道德许可范围内，我允许自己做一些“不好”的事（吃薯片、超预算消费）。因为我一直都表现得很“好”，所以我觉得自己这么做没问题。

例如，采用这套减肥食谱后，我的体重一直稳步下降，所以我觉得我可以多吃点儿犒劳自己，在减肥的道路上偶尔走一点儿弯路也无伤大雅。

我的冥想练习一直都做得很好，我可以给自己放个假休息一下。

我已经为圣诞节的到来做了这么多事，我应该给自己买点儿东西。

在这方面，我的表现比以前要好很多。

通过不买____，我储存了这么多钱，所以现在我能买____。

今天做了这么多工作，我这么辛苦，可以喝上一大杯红酒。

一个常见的、但却适得其反的有关道德许可的例子是，人们以锻炼为借口为自己的大吃大喝做辩护。“我今天去跑步了，所以我应该能喝点儿啤酒。”事实上，锻炼对减肥并没有什么帮助，饮食习惯的改变才会带来体重的变化。

有时，我们觉得自己现在就可以做这件“不好”的事，是因为我们打算以后要做“好”的事。这其实也是道德许可漏洞的一种变体……

明日漏洞：作为首要步骤研究的一部分，我发现了“明日逻辑”。今天并不重要，因为我们打算明天再开始养成好的习惯。正如

《孤女安妮》中一句著名的论断："距离明天还有一天时间。"

> 我下个月真的会很节约，所以这个月消费超出预算也没关系。
>
> 我今天可以和朋友一起出去玩，因为从明天开始我就要认真学习了，也就是说我肯定能按时完成论文。
>
> 我现在吃什么并不重要，因为明天我就要节食了。
>
> 今天没必要打扫卫生，因为周末我准备做一次彻底的春季大扫除。
>
> 我一直在出差，但我会在暑假的时候多和孩子们相处。
>
> 老板批评我总是迟到，从下周一开始，我就准备按时上班了。

一位读者评论道："我会利用明日漏洞做一些很糟糕的、常常会使生活发生改变的消费行为，而这实际上和我的金钱理念是相违背的。我喜欢在新的一天/一周/一年开始时来做一件事情，那么在此之前的一天，我很容易让自己沉溺在不好的事情中，因为我想在'今天把所有问题都解决掉'，这样我就能以一个全新的状态重新开始。"另一个读者写道："我总认为明天会是充满魔力的一天，到时候所有问题都会迎刃而解，并且明天我会有很多空闲时间，所以我告诉自己明天再开始。"

有的人甚至自欺欺人地认为，今天的极度放纵能在明天给自己带来更多的自我控制。一个读者写道："我甚至很夸张地试着让自己在某天暴饮暴食，这样到第二天，我就不会受那些不健康的食物/行为所诱惑。但我发现，这并没有用，所以我才在这里把它写出来。"花一整天看电视并不会让一个人在第二天早晨变得不那么想看电视或者更想工作，这两者之间并没有直接的联系。

错误选择的漏洞：这是我最经常用到的漏洞寻找策略。我会把两件事对立地放在一起，好像我必须要做的一道是非题，而事实上，这两者之间并没有必然的冲突关系。以下是我自己的一些错误选择：

我没有锻炼，因为一直忙着写作。

我没时间编辑稿件，因为有太多邮件需要回复。

如果我早点儿睡觉，我就没有自己的时间了。

我现在太忙了，我过几天去赴那些约会。

我没有整理床铺或者把衣服放到篮子里，因为我不能迟到。

一名读者在我的博客上这样写道："节食并不能真正反映我的核心价值观，生命历程如此短暂，我们需要充分享受生活。对我而言，这意味着见见朋友、旅游、品尝美食。"

另一个读者评论道："我工作的时候一直会用错误选择漏洞。在待做事项清单里我会做那些简单有趣的事，这样我就没时间去做那些困难的事了。这种做法会造成很多拖延。"

缺乏控制漏洞：奇怪的是，我们常常有这样一种错觉，就是我们能控制超出自己能力之外的事。如"如果我很担心，这架飞机就不会坠毁"，"如果用幸运数字玩彩票，那么我总有一天会赢"。我们觉得环境会迫使我们的习惯发生改变，但实际上，我们所拥有的控制力比我们以为的要多。

一个朋友说："我在自己最喜欢的咖啡店工作时，每天都会吃一个麦芬。他们家的麦芬实在是太好吃了，我实在没法抗拒。"

"那你为什么不换家咖啡店工作？"我问。

"哦，那是我最喜欢的一家店。"她热切地说。

“对，”我说，“因为你每次去那儿都会吃一个美味的麦芬。”

“那并不是我去那儿的初衷，”她笑了，“嗯，现在被你这么一说，可能真是这个原因。”

尽管不能对情景中的每一方面都进行控制，但我们能够控制的因素比我们想象的更多。

我一直在出差。

太热了。太冷了。雨太大了。

我受伤了。

我喝了点儿啤酒。

这些薯片简直让人无法抗拒。

我的孩子们占据了我所有的时间。

我从来都没能成功抗拒这种东西。

我还没弄清楚自己在干什么就开始这样做了。

电影《逢凶化吉满天飞》中有一段反复出现的笑料：空中交通管制主管点起一支烟，然后说：“看来这一周不是个戒烟的好时机。”后来，他端起一杯酒，又补充道：“看来这周不是戒酒的好时机。”之后他又说：“看来这周不是戒掉安非他命的好时机，也不是戒掉嗅盐的好时机。”

缺乏控制漏洞又与另一常见的漏洞形式紧密相关……

准备失败的漏洞：相对于从诱惑陷阱中逃离，我们经常在一开始的时候就做好了失败的准备。正是我们做的那一系列看似无伤大雅的决定在暗地里安排了那些我们最终无法抗拒的情况。

才华横溢的作家J·M·巴里立意奇特的《黑湖岛的遇难男孩》一书一直让我着迷，它讲述了为体验在惊涛骇浪中翻船的冒险感觉而扬帆远航的三个男孩的故事。书中的第一句话让我印象深刻：“我们为了毁灭而出发。”他们的目的就是为了失败。

我会在去开会前飞快地浏览一下邮件，然后打一个电话……哦，不，现在太晚了，去开会已经没什么意义了。

我开车穿越整个城市去那家美食店买西兰花，结果却买了他们家特制的芝士蛋糕。有谁能拒绝芝士蛋糕呢？

我要买一些苏格兰威士忌放在家里，以方便招待客人。

我和丈夫喜欢选择那种“一价全包”的邮轮度假方式，我从不挑食。

我要在学习前玩15分钟电子游戏。好吧，再玩15分钟。

我准备躺在沙发上，这样我就能舒服地思考问题了。

一个朋友说：“我在洛杉矶认识了一个朋友，他有赌博的毛病。上次见他的时候，他说：‘我刚刚在洛杉矶输了一大笔钱。’我说：‘我以为你本来打算不再去那儿了呢。’他说：‘是啊，我不是去那里赌钱的。’我问：‘那你怎么在那儿？’他说：‘我买了辆新车，我想先试驾一下。’他说这些话时看起来很认真，丝毫没有开玩笑的样子。”

我们为了毁灭而出发。

“这不算”漏洞：我们告诉自己，因为某种原因，这种情况“不算”。我大学毕业后住在集体宿舍里，室友的男朋友有一天傲慢地对我说：“我真希望和你一样有那么多空闲时间，可以看书消遣”。他和我们住在一起，我也知道他的时间都是怎么消磨掉的，所以我回答

说：“其实你也有很多时间，不过你都用来看体育频道了。”他说：“哦，那不算。”实际上，没什么事情可以不算。

我在度假。

现在是假期。

周末不就是用来这么度过的吗？

我不舒服。

这只不过是我儿子碗里吃剩的。

就这一次。

我是订给我们两人吃的，那就是说你会吃一半，但我全吃掉了。

我已经不喝酒了，除非是周末或者和朋友一起出去玩的时候才会喝。

我马上要去锻炼，所以这点儿卡路里很快会被消耗掉。

我根本不想要这个。

我这段时间压力太大，我根本没法做其他事。

这种漏洞对我妹妹伊丽莎白来说是种职业性危害。作为一名剧作家，拍样片是件令人兴奋的事，同时这也会给人带来非常大的压力。她告诉我：“拍样片时你会说‘什么都无所谓，我们在拍样片，这是完全独立于现实生活之外的，这不算’。”

“没什么事可以不算。”我叹了口气。

问题假设漏洞：我们会做出一些影响习惯的假设，那些假设中有很多都经不起仔细推敲。一位读者说：“对于时间，我有些很奇怪的精神障碍。比如，假设现在是上午9点，我在上午11点有个约会，那么

我就会想‘噢，两个小时以后我就得去别的地方，所以我没法认真做其他的事’，结果我就会浪费整整一个早晨等着那一件事的到来。”

我们的假设听起来很合理……但它们真的合理吗？

这花费了太长时间，我早就该做好了。

办公室没变干净之前，我没法工作。

我太忙了，没法走楼梯，排长队等电梯会快很多。

所有富有创造力的人都很邋遢。

我已经洗过澡了，所以我不能再运动了。

以后我们可能会需要这个东西。

我已经落后这么多了，努力赶上去也没有任何意义了。

我要多吃点儿，我得让这次的自助餐物有所值。

我的导师会很生气，因为我已经缺课这么多次了。

我一直都在健身，所以我增加的体重一定是肌肉。

这会帮助我集中注意力。

除非我能流一个小时的汗，否则就不值得锻炼。

有一种很隐蔽的问题假设漏洞，那就是我们常常觉得习惯已经根深蒂固，所以可以放松警惕了。“记录旅行费用的习惯已经成为我的第二本能”，“我这么热爱早晨的写作练习，我永远也不会放弃这个习惯”。然而，就算是长期养成的习惯也会比看起来更脆弱，因此，千万不能在习惯养成之后就扬扬自得，觉得已经大功告成。人们通常会高估自己做出的牺牲。一位读者写道：“2011年，我戒掉了吃巧克力酱的习惯。几年后我想，我应该重新吃巧克力酱了，所以我趁着商

店打折给自己买了两罐巧克力酱。结果在36个小时里，我全吃光了。”

为他人考虑漏洞：我们会告诉自己，我们之所以采取某种做法是为了顾及他人的感受，我们所做的决定慷慨而无私，我们必须做一些事以便更好地融入社会。

如果我丢下女朋友去跑步，她一定会很难过。

这么多人需要我，我根本没时间去关注个人健康问题。

在朋友的生日聚会上一块蛋糕也不吃，这是很没礼貌的行为。

我不想让别人觉得我自命清高。

当我想要改变这个习惯时，我会变得很暴躁，那么我的家人会有意见。

我不能自己去上课，却让我的伴侣独自在家带孩子。

在这种商务晚宴上，如果我不喝酒，别人都会觉得很尴尬。

我并不是为自己而买这种垃圾食品，我得准备一点儿，万一有客人过来呢。

一个读者在我的博客上写道：“我责怪自己缺乏需要别人的动机。对我来说，晨起的那段时光是极具创造力、效率很高的时间段，但我的孩子和先生都喜欢赖床，他们喜欢在这段时间相互依偎着再眯一会儿。尽管我的先生很支持我早起，也鼓励我早起，但我潜意识里还是不想起床，我那昏昏欲睡的大脑在这时候会一直责怪自己对他不够贴心。对于我的母亲，我也会有类似的做法。当我在母亲家时，我会多吃一点儿母亲为我做的食物，因为我不想让她不开心或者觉得我

不喜欢吃她做的东西。我知道这些其实都是借口，但我最后还是会把自己的不当行为归咎于别人。”

虚假的自我实现漏洞：通常，这种漏洞会伪装成享受生活或自我接纳的模样，这样无法追求某种习惯就好像是为了追求某种人生价值。

人的生命只有一次。

至少应该尝试一下，否则我一定会很后悔。

我应该庆祝这个特殊的日子。

生命太短暂，我们应该及时行乐。

我得利用这个机会，否则错过之后就不再有了。

今天天气太好了，这么好的天气做这件事有点儿浪费。

我怕错过了。

我想过自己想要的生活。

当我向一个熟人解释自制策略时，她指责我说：“人只能活一次！吃个布朗尼蛋糕吧，要享受生活！”

“是啊，就是因为我们的生命只有一次，”我说，“所以我才不吃布朗尼，因为这样我才会开心。”这是千真万确的。

对于大多数人而言，真正的目的并不是眼前的片刻舒适惬意，而是建立一个能给我们带来欢乐的长期习惯。有时，这意味着我们需要放弃眼前的一些东西，或者对自己提出更高的要求。

“一枚硬币”漏洞：“一枚硬币”漏洞是最不易察觉的——说它不易察觉，是因为它是绝对正确的。这一漏洞的得名源自我从伊拉斯

谟的《愚人颂》中学到的“积累理论”。根据《愚人颂》的文中脚注，积累理论指：如果10枚硬币不足以使一个人变得富有，那么再多一枚硬币又会怎样？如果再增加一枚呢？最后，你不得不承认，除非一枚硬币就能让人变得富有，否则这世上就没有富人。

换句话说，一枚硬币不足以让人变得富有，但只有通过一枚又一枚硬币的不断累积，才能让人变得富有。同样，当我们考虑自己的行为时，单次的举动并不具备什么特殊的意义，而这些行为总和的意义则非常重大。我们究竟是会选择一枚硬币，还是将注意力集中在最后的总量累积上，这对我们的行为起着决定性作用。诚然，任何一次去健身房健身的行为都没那么重要，但去健身房的这个习惯本身则是非常宝贵的。

专注于“一枚硬币”是对自我价值冲突进行否定的一种方式：一个人不会在与大家庭保持密切关系和为了睡懒觉而不参加每周的家庭聚餐之间做选择，因为少吃一顿饭并没有什么大不了的。但如果把没参加家庭聚会的代价综合起来考虑，这些冲突可能看起来就不一样了。

反正已经这么长时间没做这个项目了，所以今天早上也没必要做。

我不打算戴头盔，今天发生意外的概率能有多大呢？

我应该对业务上的往来费用进行记录，留发票倒真是没什么必要。

截止日期还早着呢，没必要今天就开始做报告。

距离上一次去游戏室已经一年了，所以我今天去一次游戏室也没什么关系。

喝一杯啤酒有什么大不了的？

提醒自己只有通过点滴的积累才会拥有财富，这样才能让自己一直保持在正确的方向上。同时，添加硬币的行为能够强化习惯，就像减少硬币的行为会弱化这个习惯一样。因此每个硬币其实都可以分为两枚来看：好习惯本身以及对习惯的保护和加强。养成习惯的习惯比习惯本身更重要。

正是出于这种考虑，象征性地保持一种习惯对习惯本身是非常有帮助的，就算我们无法保证能够完成习惯，但也不能不保持这个习惯。例如，你的妻子病了，因此你没法去跑步，但起码要出去散个步走一会儿；孩子们放学回家了，你无法像以往那样写作一小时，但起码要写10分钟。

通常，我们会因一时冲动而启用漏洞策略，让自己想要破除习惯的行为变得合理。我会在每天工作的第一个小时处理邮件，但某天早上我收到了几封很难回复的邮件，这让我简直想立刻站起来从桌子旁走开。坐在那里，我能感到自己脑海里对合适漏洞的构想，就像手机搜寻发射塔信号一样。“我一直这么勤奋，少处理一小时的邮件不会有什么区别，如果我现在不回这些邮件，过一会儿说不定就比较愿意回复了”。这些想法毫不费力地涌入我的大脑。接着我提醒自己，我其实早已做好决定了：“我的这段时间就是用来回复邮件的。”

通过发现漏洞，我们能够拥有及时补漏的机会，从而坚持想要养成的习惯。

第15章 暂时休息一下：分神策略

> 有意识的自我否定会让一个人变得极有执念，会让他清楚地记得自己所做出的牺牲；而由此产生的结果不仅无法实现自我否定，也无法实现自我否定的终极目标。其实，我们所需要的并非自我否定，而是一种兴趣的导向，这种导向能够让人以一种自然的方式自发做出我们所以为的、只能通过自我否定才能实现的、追求自身价值的举动。
>
> ——伯特兰·罗素，《幸福之路》

一天晚上，我向杰米提到自己正在研究一项新的习惯策略。每当产生一种新的想法时，向别人谈论这一想法能帮助我更好地理解这个想法。杰米其实并不怎么喜欢“回音壁”这个角色，但这天晚上他却显出很有兴趣的样子。

“这个策略是什么？”他问。

“分神策略。”

“这听起来太容易了，我经常走神。”

“不，”我回答道，“我说的分神不是偶然发生的那种。你得故意这么做，这可能会比较难了。”

之后，杰米就因为要打包出差的行李而从我们的谈话中分神了，所以我也没继续向他解释。

分神的时候，我们会带有目的性地对自己的想法进行调整，改变后续的生活体验。分神能帮助我们抵制诱惑、减轻压力、恢复精神、忍受疼痛，从而帮助我们坚持好习惯。

当然，只是分神还不够。我们还要让自己正确地分神。对于想要打破熬夜进行网上购物习惯的人来说，阅读推理小说的效果可能会更好。另外，纯粹的心理上的转变会比较困难，有身体活动参与的分神方式才能取得最佳效果：散散步、做木工活或者清理猫砂盒。当然，如果分神能让人感到愉快，比如和孩子一起玩游戏，效果会更好。

利用分神策略并不意味着要压制某种令人生厌的想法，而是要刻意地把注意力从当前的想法上转移开来。当试着要压制某一个特定想法时，我们可能会触动“讽刺性反弹”，就像存在一股反作用力，让我们更加想做这件事。我越试着不去想“如果不睡觉自己会有多累”，这种想法就会变得越强烈，直到把自己弄得非常焦虑，根本无法入睡。所以，我根本不让自己去想“我需要睡觉”这件事，而是把注意力放到其他事情上。

虽然人们常常认为对某种事情的渴望会随时间的推进而加剧，但研究表明，利用主动分神的策略，欲望（就算是强烈的欲望）通常会在15分钟内消退。因此现在每当我想要打破一个好习惯（或者沉沦于某个坏习惯）时，我就会对自己说：“我可以离开办公桌，不过要在15分钟以后。”通常，延迟15分钟足以让我的注意力被另一件事所吸引。如果可以让自己分神，我就可能完全忘记当下渴望的东西。

一个朋友告诉我，如果她在购物时产生了肆意挥霍的念头，她会告诉自己，“如果采购结束后，我还想买，那我就再回来买下这件东西。但到那时，我差不多就会忘了这件事，或者会觉得再回去买太麻烦。只有在真的需要这件东西的时候，我才会回头去买下它。”同样，告诉自己“如果我想要，那么我可以15分钟后再去做这件事”比

告诉自己“不”的效果要好。“不”有时会引起可怕的反面效应，在这种情况下，被剥夺的感觉会让欲望更加强烈。

事实证明，再等15分钟是对抗我越来越严重的“查看习惯”的有效方法。在我坐在家中的办公桌前，面对着三台显示器时，或者带着手机外出时，我有一种越来越迫切地想要查看邮件、脸谱网、推特、领英等网络平台的欲望。等我把所有网站都看完，我会接着再重新看一遍。我想在这种做法变成一个坏习惯之前把它控制住。

这种查看习惯由“阶段性强化”现象所激发。通常我所收到的邮件中并没有多少特别值得关注的事，但是我偶尔会收到一封很棒的邮件。这种不可预知的、多变的、瞬间的强化是许多强有力习惯最终被养成的一贯特点，就像玩老虎机一样。

当然，查看信息能够不时地给我们带来一些回报，但我不想养成一直查看的习惯，延迟能够帮助我把这种习惯扼杀在萌芽状态。现在每当我想要去拿手机或者登入邮箱和社交媒介时，我就会告诉自己“等15分钟”。通常这么想的时候，我已经开始在做另外一件事了，这种一时的冲动已经过去了。

我听说过很多种有趣的分神方法：有的人在吃零食前会做20分钟的开合跳；有的人在喝每杯酒的间隙会喝一杯水；有的人会花几分钟时间仔细研究自己的脚底。我还听说闻葡萄柚或者薄荷的气味有助于抑制食欲。很多人会让自己手头一直忙于做某件事，借此来避免吃零食。“给自己涂指甲油能让我少吃零食，”一个朋友解释说，“如果我的指甲油没干，我就不能从包里拿东西吃了。”

分神能够让我们不再为自己所担心的事而焦虑，还能减轻忧虑，从而使保持好习惯的行为变得更加容易。如果我能让自己处于更好的情绪中，我就能更好地使用自控能力。所以，我们应该选择轻松愉快的喜剧片，而不是压抑的悲剧。

分神策略在我受到严厉批评时，还能帮助我安抚烦乱的情绪。通常我收到的读者来信都很友善，或者最起码内容是有建设性的，但有一名读者攻击了我的外貌。另一位读者认为我没有给我的女儿们做出好榜样。还有一名读者把我提供书店链接的行为描述成肯定是“拿了提成”。

当我收到这类邮件时，我的习惯是采用一种平和的语气回复。为了让自己在回信前变得更加冷静，我会使用分神策略，浏览《科学日报》网能帮助我重新整理自己的情绪从而给出一个礼貌的回复。

同样，我注意到有些人利用手机来帮助自己摆脱负面情绪。有个朋友因为要去参加葬礼，所以将要错过一场早已安排好的重要会议。“明天下午给我打个电话，告诉我你们都谈了些什么。”

他说。

“我不能给你打电话！”我告诉他，“你那时候正在参加你祖母的葬礼呢。”

“我想让你给我打这个电话，这能让我稍稍分点儿心。”

分神策略还有助于人们对抗薯片新闻的诱惑。“薯片新闻”是一种重复性的，需要花点儿精力去理解的新闻，并且这种新闻所覆盖的范围非常广，信息量很大：真实犯罪、自然灾害、有关政局的权威见解、明星和体育八卦或者铺天盖地而来的照片、豪宅、美食、衣服。它所传递的信息通常都很感性。

大多数人都会偶尔看看这些薯片新闻——比如看看奥斯卡颁奖礼或者奥林匹克运动会赛况。但有些人会定期花好几个小时来看这种薯片新闻，这些人会因为看到这些新闻而心烦意乱，却又没法说服自己不去看这些新闻。

很多人认为花大量时间看薯片新闻是个坏习惯，并且这一习惯还会引发其他坏习惯，因为新闻里的信息会让人变得很烦躁，导致人们丧失自制力，从而转向其他坏习惯寻求自我安慰。有个人这样写道：“我太忧心选举了，结果我坐在电视机前，不知不觉中吃掉了半盘花生黄油布朗尼。”关注总统选举，这确实很重要，但是我们不能因为这种距离自己日常生活很远的事件而偏离正常的自我管控的轨道。

分神对此有所帮助。通过刻意地把注意力从薯片新闻上转移出来，我们就能从这种浪费时间的事情上解脱出来。有的人会去看小说、逗弄宠物狗、玩九宫格游戏。有时人们会限制自己看新闻报道或者对看新闻报道的时间进行限制。

当然，对某个人来说效果并不理想的分神方式，可能对另一个人来说反而是好的分神方式。一个朋友晚上工作的时候想喝啤酒，于是他通过看体育和文化网站来转移自己的注意力。而有人会这样说：“我意识到自己没办法用5分钟的休息时间来浏览体育节目电视网，因为看完一条体育新闻后，我还想去看另一条。我是辛辛那提市人，所以我非常关注猛虎橄榄球队。如果我看到有报道说猛虎队表现得很差，我的心情就会变得很差，甚至没法继续工作。”

尽管我对薯片新闻并不感兴趣，但我发现自己容易受到另外一个相关问题影响——“坏的恍惚状态”。这种恍惚状态通常会在我筋疲力尽的时候出现，每到这种时候，我的身体就会呈现出一种自相矛盾的状态，一方面我觉得很累，而另一方面我又兴奋得睡不着觉。通常，当我处于这种糟糕的恍惚状态时，我会过于沉溺于自己根本不喜欢的事情：我会看一些内容很负面的电视节目、读很无聊的书、吃难吃的食物、浏览自己根本不感兴趣的网站或者翻看杂志。

在较好的恍惚状态下，或者说随心状态下，时间过得很快，也很充实。当我从随心状态中回过神来，我感到精力充沛又欢欣鼓舞。但在坏的恍惚状态下，虽然说过得不充实，但我也没闲着，我只不过是

半张着嘴坐着发呆，最后后悔自己浪费了时间。我会躺在床上，花一个小时用遥控器不断地调台，但我不想养成进入坏的恍惚状态的习惯。我会留意这其中的征兆，然后努力让自己从这种恍惚的诱惑中分神出来。

早睡给我带来的一个意料之外的好处是坏的恍惚状态显著减少。当我不累的时候，或者没有晚睡觉时，我便不会落入这种不好的状态。

分神可能对我们很有帮助，但也可能一点儿帮助也没有。比如，收到新邮件的提示音会在我工作的时候一直打断我的思绪，一旦我知道自己收到一封新邮件，就很难控制自己不去看这封邮件。所以，我把邮件的提示音关掉，以免自己受到干扰。

为了避免无用的干扰，我常常去附近的图书馆写作。在图书馆，我知道电话不会响、门铃不会响，也收不到任何邮件。

一个在自己的公寓里工作的朋友，发明了一种避免在家工作时想要打个盹儿或者吃零食的办法——每天早晨他会吃早餐，然后“去上班”，这意味着他不允许自己坐在床上或者在非就餐时间去厨房。作家珍·克尔有一半的写作时间是在她的家用轿车中度过的，车里没有她儿子的吵闹声，也没有其他家务要做，除了写作。

尽管在图书馆写作解决了我容易分神的问题，但我是否应该训练自己，提高在家办公的效率。难道我不应该培养自己的自制力以抗拒邮件、脸谱网、推特、领英带来的诱惑吗？难道我不应该更好地管理自己，不必去图书馆办公吗？

接着我意识到——不，我现有习惯的效果很好。在家时，我会完成线上的工作，比如处理邮件和社交媒介上的信息；对于难度更大的写作工作，我会去图书馆（我偶尔也会去咖啡店）。为什么要逼着自

己改变呢？我喜欢图书馆!在那里工作是一种享受。它距离我家只有一个街区，我并不需要在路上花很长时间。从家里走出去，呼吸一些新鲜的空气，沐浴一些温暖的阳光，这对我的身心都有好处，并且我还能借机放松休息一下。

并且，如果要减少在家使用互联网的频率，这需要我动用很大的自制力——但图书馆根本没有互联网，所以这个问题也就不攻自破了。改变周边的环境要比改变我自己简单得多。

还有一个更为奇特的强化注意力的方式。当我坐下来开始写作的时候，我总想往嘴里放点儿什么东西——口香糖、零食、热饮，因为这能帮助我集中注意力。我无意中注意到，杰米在做事的时候很爱咬东西。他最喜欢咬塑料笔套，被他咬烂的笔套和塑料碎片在公寓里散落得到处都是。每次我们去电影院，他都会在看电影的时候拿根吸管在嘴里咬。他也会咬塑料搅拌棒，于是我决定也试试这种做法，结果令我震惊，这个小习惯真的非常有用。现在我会在办公室和双肩包里都放一些搅拌棒，每当我坐在电脑前，我就会拿一根咬在嘴里，这能帮助我集中精力。咬塑料搅拌棒对于成年人来说就相当于安抚奶嘴，确实有用。

我发现，有时短暂的分神能让我避免被其他事情干扰。当我试着在很长一段时间内集中注意力时，短暂休息会起到较好的效果（重点在短暂）。我有个朋友，当她在工作中遇到困难时，她会暂时放下工作玩一会儿杂耍。“这是很好的休息机会，”她解释说，“玩杂耍这件事很有趣，在玩的过程中并不需要你动什么脑筋，不过你得集中注意力。我不会玩很久，毕竟这还是需要一定体力的，所以我也不会休息很久。”

我也有类似的习惯，我一直觉得这是一种坏习惯，但它其实并不是坏习惯，而是好习惯。我有在图书馆书架前闲逛，翻看好书的习惯。我喜欢这么做，通过这种方式我发现了非常多的好书。

我以前一直觉得这是在浪费时间，但其实这是个非常有效的分神方式。

事实上，我没法让自己连续3个小时一直写作，哪怕连续写作45分钟也很困难，我需要很多休息时间。这是成年人的秘密：有时我需要让自己暂时停下来，随后才能继续前进。

第16章 不设终点：回报策略

> 完美做成一件事的回报就是去完成它。
>
> ——拉尔夫·瓦尔多·爱默生，《新英格兰改革家》

我已经一天不落地练习冥想好几个月了。每天早上，当坐到冥想垫上的时候，我已经不会有丝毫别扭。但大多数时候，我还是看不到自己有什么改变，这让5分钟的冥想变得越发令人沮丧也越发无聊。一天早上，我已经摆好姿势，在手机上调好闹钟，忽然间我有一股强烈的冲动，想要马上站起来。

不过，我并没有这么做，但那天早上，我一直在想为什么自己没有跳起来，我无法把这个念头从头脑中赶出去。在清晨的微光中，我静静地坐着，没有冥想，而是在考虑我的习惯。我之所以坚持这个习惯，主要有两个方面的原因：首先，我知道自己不应一时兴起打破一个好习惯，下定决心以后就不要再变。其次，我已养成冥想的习惯，如果不冥想，就会让我一整天都感觉不对劲儿。这就是习惯的力量——就像有一股吸引力，把我和好习惯紧紧地绑在一起，对于坏习惯而言也是一样。

也许冥想正在无形中改变着我，也许我对于不愿冥想这件事内心很挣扎，但这正表明我其实非常需要冥想。

作为一名支持者，“你一直都这么勤奋，可以休息一天”这样的话并不会真的让我动心。不过我有时会想：“若能够一直坚持冥想，

倒也不错，或许我应该给自己一些回报。”这种想法让人感觉很危险，但回报难道不是一种自我激励的好方法吗？

我一直在思考，直到听到“蟋蟀叫”的闹铃声，我才松了口气，终于能站起来了。

这些想法让我把注意力放到了回报以及回报所能带来的风险上。之后，我的朋友宣布：“我一直都在节食，不过等达到目标体重后，我要去吃一大块美味的巧克力蛋糕。”这种对自己的回报超越了一个显而易见的事实，那就是蛋糕会破坏整个节食计划，在我看来，这真不是个好主意。但为什么她会有这样的想法呢？

回报策略是我们所熟知的，认可度也很高，它是一种对好的行为进行激励的手段。人们对它的熟悉程度以及它受欢迎的程度让我们认为它一定很有效。跑完步，你会再喝点儿啤酒作为对跑步的回报。

对好习惯进行回报，这听起来是个很聪明的主意，但我对于习惯中有关回报的问题思考得越多，我对它的怀疑也就越多。就像艾尔菲·科恩在其著作《回报带来的惩罚》（*Punished by Rewards*）中以及丹尼尔·平克在其《驱动力》（Drive）一书中所提到的，回报会产生非常复杂的后果。

我认为，回报会阻碍习惯的养成，这主要有三个方面的原因。

首先，我不会单纯地去做一件事，做事是为了获取回报，因此我会觉得这件事是一个负担、是一种剥夺或者是一种苦难。这样，回报的后果与外部动力和内部动力之间的区别紧密相关。

当我们为取得外界回报（一根胡萝卜）或者避免遭受外界惩罚（一根大棒）而做一件事时，我们受到外在动机驱动；当我们为了一

件事本身而去做这件事时，则是受内在动机驱动。只有在内在动机的驱动下，坚持一件事才显得更容易，我们也更容易得到内心的满感。

组织理论学者托马斯·马隆以及马克·莱珀找出了内在动机的一些来源：

挑战：在追求艰难但并非遥不可及的目标时，我们将发现人生的意义。

好奇：我们会对某件事情感兴趣，并且在了解更多信息的过程中找到快乐。

控制：我们喜欢掌控的感觉。

幻想：玩一场游戏，用想象力把一种活动变得更加刺激。

合作：我们享受与人共事时的满足感。

竞争：与他人比较时能显示出我们的优越感，这会让我们感到满足。

认可：当他人认可我们的成绩和贡献时，我们会感到很开心。

本书所提的四种倾向分类能帮助我们找到对自己最为有效的内在动机。对于支持者，作为控制来源的习惯可能会对他们有特殊的吸引力；对于怀疑者，是好奇；对于义务者，是合作；对于叛逆者，是挑战。

尽管内在动机具有强大的力量，但人们大多还是依靠外在动机让自己或别人行动起来。事实是，外在动机会破坏内在动机，因此回报会把热切的参与者变成不情愿的收费工人，把兴趣变成艰苦的工作。

研究表明，那些因为用魔术记号笔涂色而获得回报的孩子（一种孩子们都很喜欢的活动），他们的涂色次数比那些没有获得回报的孩子少。曾经得到过回报的孩子会想：“如果得不到回报，我为什么还要涂颜色？”同时，获得回报的孩子的作品质量也不如没有得到回报的孩子。我之前参观过一家很大的公司，为了鼓励员工参加健康讲座，他们会对参加讲座的员工分配一些点数，这些点可以用来兑换奖品。那么，如果拿不到回报的点数，员工为什么还要去听这个讲座呢？就像我那无所不知的妹妹说过的：“你需要的是别人自愿来参加你的项目，而不是你去求别人参加。”

很多人认为，提供回报可以帮助人们迅速开始一个健康习惯；回报消失后，人们的习惯还将继续维持。事实并非如此，一旦停止回报（有时在回报停止之前），我们想要坚持的习惯也会停止。如果人们因为锻炼、吃药或者戒烟而得到回报，那么他们确实会去做这些事，但一旦得到回报，他们可能就不再去做这些事了。如果雇主给员工120美元让他们去参加健康风险评估，那么他们为什么要义务再去进行一次评估呢？如果我告诉伊莱扎，阅读一小时书以后，她就能看一小时电视，那么我这么做并没有起到培养她阅读习惯的作用，而是在告诉她看电视比看书更有趣。对某些行为而言，在回报消失之后，这些行为还将延续。例如，每次埃莉诺成功地使用宝宝坐便器后，我都会给她一个糖豆作为回报。但我很肯定，就算我不再给她糖豆，她还是会继续使用宝宝坐便器。

回报会带来很多危险，更糟糕的是，我们通常所选择的回报会直接破坏习惯——就像我的朋友打算回报自己的那块巧克力蛋糕。当我告诉她，我觉得她用巧克力蛋糕作为回报并不是个好主意时，她抗议道：“那我减掉10磅后会得到什么呢？”

我笑了：“到那时候，你已经减掉10磅体重了啊，这本身就是你的回报！”

不合理的回报会破坏我们所做的努力，让我们贬低自己的行为。我喜欢看电视剧《老友记》（*Friends*），其中有一集就反映了这个问题。钱德勒又开始抽烟了，菲比说："你三年都没抽烟了。"

钱德勒手里捏着一根香烟，解释道："这正是对我三年没抽烟的回报。"

此外，回报通常都需要我们做出一个决定。在我看来，习惯是我们无须做决定就能去做的事。像"我今天要回报自己吗"，"这是不是我应得的"，"我所做的是不是足以让我得到一个现金红包"，或者"这次算吗"这样的决定会耗费我们宝贵的精力，把我们的注意力从习惯转移到回报上，并且最终妨碍习惯的形成。

对于我自己，我已经做好不再做决定的决心。我做一件事情的时候不会有任何思想斗争，我也无须对这件事本身进行评估，当然我也不要求回报。就像我不会对刷牙或者系安全带进行回报一样，我不认为使用能量时间、锻炼身体或者在博客上发表文章是什么特别的成就，因而就值得回报，这些行为只不过是自然发生的习惯。

实际上，我花了较长时间才认识到"终点"的风险。设置终点确实能帮助人们达到一个具体的、一次性的目标，但尽管人们普遍认为这种做法有助于习惯的养成，但对到达终点进行回报，这会破坏习惯。

当我第一次注意到设置终点会瓦解习惯时，我感到很不理解。我的一位大学朋友告诉我："当我为参加马拉松比赛而训练时，我跑得很好。我喜欢跑步，我把跑步这件事看得无比重要，以至于身边的人都觉得我着魔了。那时我感觉自己就是个专业跑步运动员，并且会一直跑下去。结果马拉松比赛结束后，我休息了两周……之后就再没跑过。一晃已经三年了。"

这让我感到困惑：为某一特定目标努力，不是会产生一种习惯性的做法吗？不是能产生一种满足感吗？不是会强化我们的习惯吗？越过终点线所带来的回报，应该会给人带来更多的能够坚持下去的心理力量，不是吗？但是，我发现终点线并没有这种效果。

终点标志着一个停止点。一旦我们停下来，就必须重新开始，而重新开始比继续原先的行为要困难得多。在研究首要步骤策略时，我就认识到了这一点。目标越远大，重新开始所需要付出的努力就越大。如果设定一个具体的目标、一个临时的动机，并且要求一个新的“开始”，那么设置终点就会干扰习惯的养成。

或许回报能够帮助人们实现某一具体目标，但在习惯的养成上，我们的目标是采用某种习惯来永久地改变我们的生活方式，让我们过得比从前更好。我们并不是为了完成一份计划书去写作，而是为了建立每天写作的习惯；我们不是为了参加马拉松比赛而去跑步，而是为了长期锻炼身体。一项针对戒烟的研究表明，从长期效果来看，每周提交戒烟进展报告并因此得到回报的戒烟者，其戒烟效果不如未受到任何干预的人的效果；因系安全带而得到回报的人和没有回报的人相比，其长期系安全带的概率反而更低。

一旦我们到达终点，那么到达终点本身就会带来问题。一旦我们认为自己已经成功，我们便倾向于不再继续前进。有人曾告诉我：“我给自己定了个目标，30岁的时候练出6块腹肌。在我结婚前练成功。”

“等等，”我打断他，“让我猜猜后来怎么样了：你达成了目标，却没有保持下来。”

“差不多是这样。”他承认。他是一位行为经济学家。

虽然我们以为只要坚持重复某种行为，这种行为最终就会变成一种习惯，但事实并非如此。我认识一个参加了“国家小说写作月”项目的人，这个项目的参与者需要每天完成1 667字的写作任务，他准备在一个月内完成长度为50 000字的小说写作目标。他毫不费力地完成了项目要求，并且以为自己正养成一种写作习惯，但当写作月结束的时候，他就不再继续写作了。他只是在为到达终点线而努力，并不是在养成一种习惯。我的一位博客读者发现：“到达终点，这通常意味着放弃。在四旬斋期间，我每天都用念珠做祈祷，我本来打算把这个习惯坚持下去，但复活节结束之后，我就不再祷告了。”

终点会对我们想要遵循的行为进行不计其数的划分——跑步、写作、练习，把它们分成无数个“开始”和“停止”，通常“停止”会变成永远。有研究显示，在孕期成功戒烟的女性中，有60%~70%的人在生产后6个月内又重新开始吸烟。这则消息让我感到很吃惊，她们已经好几个月不再吸烟了，相当于戒掉了烟瘾，但当生完孩子后，她们又开始吸烟。

到达终点的回报对正在节食的人也有着特别糟糕的影响。2012年，每5个美国人中就有一个人在节食，但他们的节食效果并不理想。根据评估，节食者中有1/3~2/3的人反弹的体重比当初减掉的体重还要多。为什么？这可能是因为，人们常常会鼓励节食者为自己设定一个目标体重，而一旦达到这个目标，这些节食者就又会恢复以往的饮食习惯。一位节食者说：“我过去曾经按照阿特金斯健康饮食法安排饮食，希望自己能瘦下来，穿上礼服去参加婚礼。后来我真的瘦了下来，也穿上了那条裙子，但在那之后我就无所顾忌了，又开始暴饮暴食。结果，我又胖了回来。后来，我试着再次采用阿特金斯健康饮食法让自己变瘦，但是很困难，因为我没有婚礼要参加，也就没有减肥的动力了。”我们不能用暂时性的节食方法保持体重，而是应该彻底改变我们的饮食习惯。

但是，有些人确实有能力再重新开始，只要他们认为自己追求的目标是有价值的。一个朋友告诉我，她做了膝部手术，为此，她忍受了好几个月的物理治疗。

“康复过程一定很痛苦，”我说，“我知道你以前从不喜欢去健身房。”

“是的。不过我现在会定期去健身。”

“你是怎么坚持下来的？”

“我有个目标，那就是和我的孩子一起去滑雪。如果我不做康复练习，那么我永远也无法实现我的目标。”

“如果没有这个目标，你还是会坚持做康复练习吗？毕竟，如果不练习，你就会丧失膝盖的全部功用。”

“这个不好说，我能不能每周都做好几次康复练习，并且连续坚持好几个月呢？可能不行，我会一周只做一次康复练习吧。”

“对你来说，和家人一起去滑雪这个动机起了作用。”

“是的，上个星期，我们一起去滑雪了。”

“既然现在已经达到目的了，你还会去健身房吗？”

她顿了顿，说：“会的，因为我又有了一个新的目标：我想拥有很好的身材。”

“有新目标是件好事，但你要小心，”我提醒她，“从我的研究来看，你正处于一个危险地带。你的回报标志了一个停止点——也就是说，你要重新开始，而开始本身就是件很困难的事。所以，请小心对待你的习惯。”

几个月后，我问她是不是继续去健身房时，她回答说："是的！因为我的新目标——能顺利地穿上度蜜月时的衣服，这让我充满动力！"

我羡慕她的韧性，这种策略对她十分有效。同时，她还是位怀疑者，所以，一连串的目标能满足她想获得合理且充分的理由的愿望。对我而言，不断设定新目标，为新目标而奋斗，这需要投入太多努力，而保持习惯则会容易很多。当然，这是一个支持者的观点。

很多人发现，向目标冲刺这个方法很有用。强有力的开始要求我们在有限的时间间隔中积聚巨大的爆发力，以便为迅速开始一项新的习惯或者为现有习惯注入新的能量。比如，很多人成功地在短短30天内，把注意力集中到了某种特殊习惯上，以帮助自己养成某种新的习惯。而目标实现以后，他们就应认识到终点所带来的挑战，这样才能在越过终点后仍然能保持自己的好习惯。对于以30天为一个周期的强有力的开始的真正检验，是第31天究竟会发生些什么。

如果他们想把某种行为变成习惯，就应该利用保护策略中的"如果－那么"计划进行规划，提前决定到达终点后应该怎样继续下去。他们可以通过不断给自己设定新的目标，或者决定每天应该保持怎样的习惯来实现。

回报会破坏习惯的养成，因此我不想用回报作为自己坚持习惯的动力。不过，习惯应该对我们有所回报，否则坚持习惯的意义又何在呢？

我面对的挑战是既要让习惯有所回报，又不能让回报伤害我。如果在习惯之外寻找回报，这种做法会破坏习惯；而如果在习惯中寻找回报，则能够使习惯得到强化。我不停地写作是为了买一台更高级的笔记本电脑。每一周，当我做力量训练时，我会步行到健身房去锻

炼，然后打车回家。打车而不是乘坐地铁，这很奢侈，但我想："高强度锻炼后自然会很累，所以我要打车回家。"

一个朋友告诉我："我准备在一个月内不喝酒，作为对禁酒的回报，我准备给自己买一台苹果平板电脑。"通过他的话，我发现他也在使用这个方法。

"我能给你一个建议吗？如果你想长期改变自己的习惯，那么你就要换个方式看待这件事。"

"当然可以。"

"戒酒以后，你能省很多钱，对吗？"

"当然，我在酒吧和饭店可花了不少钱。"

"不喝酒的自然结果是你会省下很多钱，你可以用这些钱买苹果平板电脑或者其他东西。买苹果平板电脑并不是对你不喝酒的回报，这只是戒酒以后带来的自然结果。"

"我不明白你的意思。"

"比如，你每天都从家里带第二天的工作午餐。你不能想'作为自己准备午餐的回报，周五我要在一家高档餐厅大吃一顿'，而是应该想'我每天都会带午餐去上班，这让我节约了不少钱，我可以用这些钱买一套非常好的刀具，这样我才更有兴趣做饭'。"

"这有什么区别呢？"

"回报会改变你对行为的态度。在某种层面上，它会让你觉得'我不喝酒是因为我想买个苹果平板电脑'。但假如你认为'我不喝酒是因为我想变得更健康、更有活力、对自己更有控制力，而且我

还有额外的钱买我想要的东西’，那将是另外一种不同的思维，这可能会改变你对饮酒的态度。”

对于好习惯的回报是好习惯本身。我曾经参观过一家排名进入《财富》杂志10强的公司，该公司对员工健康有一套非常明智的促进策略：对于每年使用公司健身房75次以上的员工，回报其第二年免费使用健身房的会员权利。这个提议在我看来非常棒，它有效地结合了监控、责任感、方便以及回报策略。公司对员工锻炼的回报是更多的锻炼机会。

除了习惯带来的好处，坚持健康习惯也能给我们带来回报；不断积累的过程本身就是令人满足的。我的UP智能手环会让我有一种进步感，并且没有达到终点所带来的风险。终点的对立面就是不断进步。

第17章 给自己小惊喜：奖励策略

> 不断涌现出的小奖励，是我们幸福生活的秘诀之一。
>
> ——艾丽丝·默多克，《大海，大海》

作为一名支持者，我很享受拥有一些好习惯，并且打算一直把这些习惯坚持下去。虽然借助这些习惯，我工作时效率更高，但有时这些新习惯会让我有压力。所有这些努力都可能令人生厌，我也不例外。

这时，我们需要奖励策略。回报必须是自己争取的，而且要事出有因，但奖励是我们给自己的小小的快乐，它不需要特别的理由，只是单纯因为我们想要。为了得到它，我们不一定非要表现得好，也不用努力争取或者找个合适的理由。

奖励听起来很像自我放纵或是一个轻率的策略，但事实并非如此，因为养成好习惯的过程会让我们身心疲惫，这时，奖励能提升我们的状态。当我们让自己身心愉悦时，我们会感到充满活力、感到满足，从而提高我们的自制力，而自制力又能帮助我们保持健康的习惯。研究表明，那些因收到惊喜的礼物或因搞笑录像而感到快乐的人，其自制力也会有所增强。拿我来说，如果我某天和朋友一起聊天喝咖啡，那么我就会更容易利用能量时间。这是成年人的秘密：如果我给予自己更多，我就能对自己要求更多。关注自身利益，这并不是自私。

如果得不到任何乐趣，我们就会感到疲惫、不满、愤怒，进而放纵自我。于是，我们会渴望安逸，竭尽所能让自己享受安逸，就算打破好习惯也在所不惜。

为了强化好习惯，我决定创建一份奖励清单，不过这听起来容易，做起来难。我最爱的自我奖励是阅读，但阅读需要时间和注意力。我的一名博客读者写道：“我喜欢弹钢琴，但这需要专注力，有时我的‘专注力配额’用完了，于是就无法认真练习。”

我还在收集其他有关奖励的方式：翻阅画册、研究食谱或者旅游指南、在散步的时候拍些照片、打个盹儿、做一次“毛皮疗法”（安抚宠物狗）、在野营用具专卖店闲逛、看一看家庭相册、堵车的时候看看放在汽车遮阳板后面的明信片、参加喜剧俱乐部、玩棒球、听音乐、给填色书涂色、去游乐园、学一个新的魔术戏法等。

一个朋友说：“每天我送孩子上学后，就会回家躺20分钟。我可能会睡着，也可能只是在床上静静地躺着。虽然上午9点我还需要工作，但这小小的放纵让我感到非常快乐。”一个住在伦敦的朋友说：“我的日程安排得很满，但每天我都要安排15分钟的时间，坐下来，喝杯意式香浓咖啡，看一会儿《国际先驱报》。在这段时间里，我不会看邮件也不会工作。我并不想要更多的休息时间，但如果这点儿时间都没法保证，我就会很不高兴。”另一个朋友说：“我想知道有没有什么事能靠性来解决，当然，这要看是什么样的事了。”他笑了：“我简直有点儿不太好意思说出来我在想些什么。”

“不，别说出来！”我抗议道，“不过，对身体的奖励似乎有一种特殊的力量。”

有时奖励看起来并不像是奖励。作家简·斯图亚特认为：“建设性的破坏是最令人愉悦的工作之一。”我觉得这句话非常正确，粉碎信件、清空文件，甚至剥掉水煮蛋的蛋壳都像是一种奖励。对我来

说，在心情好的时候清理杂物也很有乐趣。在我的博客上，网友写下了很多不像是会带来乐趣的奖励方式：熨衣服、编程、翻译拉丁文等。

杰米的一个同事每天走路6英里去上班，她把这当作对自己的奖励。我问杰米：“她这么做是为了证明自己能够做到这件事吗？还是当作对自己的一种奖励？”

“哦，她想这么做，”杰米向我保证，“她这么做只是觉得有趣。”

当然，对其他人来说是奖励的事并不意味着对你来说也是奖励。一个朋友说：“我喜欢做全方位的体能训练，这对我来说很有趣。”而我想或许我应该重新安排我的瑜伽课程，或者做些一般性的运动当作奖励。接着我意识到这种方式并不适合我。一个朋友告诉我，她最大的乐趣就是买礼物——这件事在我看来可不是什么奖励，甚至连滑雪、打网球、烹饪、玩拼图或者弹奏乐器这类活动对我来说都不是奖励。

我列出了自己的奖励清单。其中，我最爱做的事就是去图书馆。我会把自己想看的书记下来，查找图书编目号码，然后把这些书找出来。之后，归还图书也像是一种特殊的奖励（可能这源自我终结者的本性）。我喜欢从书本中摘抄自己最爱的段落，然后把它们添加到我的摘录笔记中。我会把睡觉看作极大的奖励，对我而言，这就像一场奢侈的放纵。

香味是可以让我们瞬间享受到的奖励，葡萄柚的清新果香，毛巾的馨香，甚至五金商店的味道都会让我心情舒畅。我会提醒自己去关注这些奖励。

不过，只有在我们注意到自己的快乐并悉心品味时，这种经历才像是一种奖励。有时候我们甚至能把极具挑战性的习惯看作一种奖励，这会让保持习惯变得更加容易。一位读者说："当我把锻炼身体看作自己'应该'做的事时，这很难成为一种习惯。后来，我决定把每天的锻炼看作一种奖励，它属于我自己的一段时间，这更容易让我优先来对待这件事。"

童年时期我们所得到的奖励会保有一种特殊的力量。儿时，我的家人很少允许我喝碳酸饮料或者买书，他们都让我去图书馆借。现在我会怎么做？我会喝无糖汽水，会买书（买书和去图书馆是两种截然不同的乐趣）。所以，为人父母者需要好好想想应该把什么作为对孩子的奖励。

一个朋友告诉我，她觉得应该放弃喝咖啡的乐趣："我真的很喜欢喝咖啡，但我知道自己不能再喝咖啡了。"

"为什么？"我问她，"喝咖啡会让你晚上睡不着觉吗？还是会让你的胃不舒服？"

"不，喝咖啡这件事情本身对我没什么影响。"

我忍不住要为她喝咖啡的习惯进行辩护："你需要给自己一些奖励，喝咖啡是个不错的选择。咖啡能让你打起精神，让你集中注意力。你看，纯咖啡不含糖、不含碳水化合物、没有脂肪也不含卡路里。而且，咖啡里富含抗氧化剂、维生素、矿物质，甚至还有纤维素，虽然这听起来有点儿奇怪。如果你没有喝太多，那它不算是什么问题。你还可以出去和朋友一起喝咖啡，多开心啊。"

"但我喝得太多了，我应该少喝点儿。"

“享受咖啡吧！塞缪尔·约翰逊曾说过：‘对一件事情的好坏都没有任何影响的事是毫无意义的。’不会带来任何问题的习惯不是坏习惯。”

我觉得我没有说服她。

为奖励自己而投入时间、金钱或者精力，这会让奖励变得更容易，但也可能更难，这取决于一个人的人格倾向。通常，叛逆者乐于奖励自己。作为支持者，我有一种很强的自我保护意识。我会对自己说：“我太累了，我准备休息一下，花一小时看卡尔·荣格的自传。”

但是，怀疑者需要好的理由才会做某件事。如果他们觉得奖励自己并不是件无聊且随意的事，他们可能会更愿意行动。

怀疑者会得益于一些符合自身利益的想法，比如“我要去做一次按摩，这能增强我身体的免疫能力”，或者“我要和哥哥一起去看足球赛，这能加深我们之间的亲情”。还有一些怀疑者喜欢把享乐看作一种“投资”。某位怀疑者说：“我要去一家很专业的发廊理发，而不是廉价的理发店，因为专业的理发技术能让我的发型看起来更好，这会对我的事业有所帮助。”确实，对于某些怀疑者而言，“因为我想这样”就足以作为奖励自己的理由。

对于义务者，如果他们觉得自己的时间、精力或金钱更应该花在别人身上，那么他们就不太容易对自己进行奖励。不过，让义务者享乐很重要，他们很容易疲倦，他们为别人付出了太多，这会让他们感到不满、感到自己的权利被剥夺。有位义务者说：“我不会给自己安排任何享乐的机会，因为对我来说，让别人享乐更加容易。不过，每隔一段时间，我的内心就会有愤怒的情绪涌现出来……当我处于‘义务者反抗期’时，我会毫不吝啬地让自己享乐。”另一个义务者说：“我不愿意奖励自己，但我乐于给别人提供奖励的机会。如果把时间

从我要负责的事或人的身上抽离出来，我总会感觉不大对劲儿。不过我每周倒确实有一天晚上的时间是留给自己的，这是义务者会做的一件很典型的事，因为如果人们没指望我出现，我是肯定不会主动出来的。”

义务者会把奖励看作满足他人的利益的方式，这也是让他们奖励自己的一个好方法。一位读者说：“如果我花了几个小时打高尔夫球，那么我就会更有耐心。并且我刚刚花一大笔钱买了一套化妆品，这能让我感觉自己更有吸引力，对我的婚姻也有好处。我的最终目的是改善夫妻关系，并不只是为了让自己感觉更好。”

四种趋向的人对于是否定期奖励自己会持不同的观点。作为一名支持者，我更倾向于预先安排好的享受，我喜欢能够预测到的享乐，并且寄希望于享乐所能给我带来的各种好处。叛逆者更喜欢自发的享乐。怀疑者会遵循强化享乐的所有方式。义务者需要借助外部责任来进入享乐状态，这通常需要提前安排。

有益的奖励让我们更有活力、更加快乐，这在强化好习惯的过程中可以起到关键的作用，但我们必须提防无益的奖励——快感只持续了一分钟，但紧接着，罪恶、悔恨、失控，还有其他一些负面的后果会接踵而来。一位读者说：“如果我感觉很好，那么我觉得自己应该得到一些不好的东西；如果我感觉不好，我也觉得我应该得到一些不好的东西。”另一个读者补充道：“逃课是一种对我产生不良反应的奖励。我逃课本来是想让自己感觉更好，但它只会让我感觉更差。”

有三种类型的奖励特别危险，首先便是食物。放纵会让我们暂时感觉不错，但从长远来看，它只会让我们感觉更差。研究发现，女性在焦虑或压抑的时候更喜欢吃巧克力，但这种奖励只会让她们更有罪恶感。那些需要和食物做斗争的人们最好找到其他方式对自己进行奖励，这对他们更有好处。

其次是购物。对很多人而言，购物就是一种奖励。但研究表明，当人们感觉良好时更容易因为冲动而购物。购物过程中，我们可以通过观看、触摸、品尝以及嗅闻来感受世界，通过寻找猎物、特价商品以及从待购物品清单上划掉已购买物品来感受到兴奋。不过，在购物这件事上，花太多时间或者金钱却会让人感觉更差。有的人通过只看不买或者在跳蚤市场中寻找便宜货，享受无忧无虑的购物体验。一名读者写道："我有的时候确实会通过运动购物来自娱自乐，而且会在逛街之前给自己定一个金钱限额。"另一名读者在网上购物的时候，会在购物车里装满东西，然后什么也不买。还有一名读者写道："我会在网上买很多东西，有时会买得太多。最近，如果我看到自己喜欢的东西，我会把它用'图钉'钉在图钉网上，而不是立刻买下来，这样便能满足我的购物欲，知道我把喜欢的东西存放在某处就已经足够了。"

第三是屏幕时间，特别是看电视。美国人会把一半的休闲时间用来看电视。我不怎么看电视，所以我决定把它作为一种奖励而不是日常活动。我决定在以下情况下，把看电视作为对自己的一种奖励：

- 愉快地观看某个电视节目（并非毫无目的地不停换台）。
- 和别人一起看电视。
- 看完一集电视剧后立即关掉电视。
- 看完一集电视剧后，应该充满活力而不是无精打采。

无论什么电视节目，如果看得太久，都会消耗我们的能量，而利用看电视的时间我们可以做很多事情。看电视会让我们熬夜，盲目地乱吃零食。我们应该让科技为己所用，而不是受其掌控。

尽管奖励能使我们坚持好习惯，但若是我们把奖励变成习惯，那么它就不是真正的奖励了。在"奖励的渐变现象"中，奖励逐渐变得

很平常，小小的放纵也会随时间的推移而逐渐加大。例如，哲学家伊曼努尔·康德每天只允许自己抽一管烟，但几年以后，他的烟袋变得更大了。每周用精致的浴盐水来泡一次澡是对自己的奖励，但如果每天都这样做，那么泡澡就会变成日常惯例了。我们可以把一件事情看作日常生活的一部分，也可以把它看作奖励。

当然，一个特殊的习惯究竟是“好”还是“坏”，这也是一个与观念有关的问题。

一个朋友说：“如果你正在培养好习惯，那就改掉喝太多无糖苏打水的习惯吧。”

“不！”我回答道，“我不认为这是个坏习惯。普通苏打水很糟糕，而我从不喝那种东西。”

“它对你没好处。”

“嗯，”我耸了耸肩，“我不抽烟，也基本不喝酒，只吃低碳食品，并且我不觉得无糖苏打水有什么害处。如果只喝白水，我身体状况会更好吗？可能吧，但这是我对自己的奖励。”

有一天，妹妹伊丽莎白告诉我：“我有一种感觉，你有可能成为一个伟大的修道士。”

伊丽莎白非常了解我。“你这么说真奇怪，”我回答道，“上个星期，我正在看《圣本笃的训诫》（*The Rule of St.Benedict*）[注]这本书，我喜欢修道院的生活方式，每个小时都安排了特定的活动，所有事项都安排好了。”

并不是所有人（叛逆者肯定不是）都愿意把每天的活动安排妥当，但我喜欢这种修道院式的时间表，即每一天都有非常具体的事项安排，这种安排以年为单位不断重复。做祷告、进行手工劳动、休

息、吃东西、睡觉的时间都已经提前安排好了，不需要做什么决定，也不需要匆匆忙忙的，做任何事情都很从容。

为了幸福，就算是普通人也需要为一些美好的事腾出时间——比如艺术、创造力、服务、信仰，但我们往往会为了一些更加紧急的事把这些诉求抛在一边，导致生活变得空洞、毫无意义。

在习惯真正养成之前奖励自己，给自己一些动力，有助于增强自制力。歌德说："无论解放我们灵魂的是什么，但它若没能让我们成为自己的主宰，那它就是毁灭性的。"在此我要说：无论解放我们灵魂的是什么，倘若它能同时让我们成为自己的主宰，那么它就是有益的。

---

1. 这是一本非常有影响力的书，已经有上千年历史，这本书为修道院的修道士们的饮食起居订立了各种准则。

第18章 给想做的事配上一件不想做的事：配对策略

> 在获得新习惯或者破除旧习惯的过程中，我们必须要坚定果断地掌握主动权……在新习惯完全养成之前，永远不允许例外发生。每次过失都像是好不容易绕成的线团不小心掉在了地上——一次掉落会毁掉之前的诸多努力，而要再次把线团绕起来则需要付出更大的努力。
>
> ——威廉·詹姆斯，《心理学：简述》

对我来说，在养成习惯的过程中，我经常会用到配对策略。这种方式很自然，我根本没对它进行任何细想。然而，当我偶然间提到这种方式时，所有人都表现出了极大的兴趣和热情，所以我必须把它作为一种策略进行研究。在配对策略中，我会把两种活动结合在一起：一种是我需要或者想要做的，另一种是我不太想要做的，然后同时完成这两种活动。这不是回报，也不是奖励，只是配对。

我向一个熟人简单地解释了配对策略。几个月以后，她说这一策略改变了她的习惯。

“我得告诉你，”她热切地说，“因为采取了配对策略，我现在会定期去健身房了。这很神奇，以前我总不想去，但现在不一样了。”

“真的吗？”我说（她觉得这是我的功劳，真是让我感到高兴），“嗯，请告诉我，你都做了些什么？”

“我采用了配对策略。现在我会边健身边看一些电视节目。去健身房的动力在于我想看那些让我上瘾的电视节目。”

“太好了！”我说，“你有没有想要在家偷偷看一集电视剧的欲望呢？”

“没有，因为如果我破例了，那么以后也会一直这么做。只在健身房看电视节目，这是我的原则。之前有几天我生病了，当时我想：‘我没法去健身房了，只能躺在家里看电视了。’但我最终还是没有这么做。”

我利用配对策略帮助自己坚持锻炼。尽管我已经是一个专注于低强度训练的人，但我有时还是想要偷懒，而配对策略让我能够养成一种足够稳固的习惯。我喜欢阅读杂志，杰米和我还保留着订阅老式印刷杂志的习惯——上一次清点杂志时，我记得我们订阅了19种杂志，而我只在健身房运动时看这些杂志。伊丽莎白在家里的跑步机上跑步时，也会一边跑步一边看《比弗利娇妻》这档真人秀节目。“这真的能让我主动在跑步机上跑步。”她解释说。上大学的时候，我也会用配对策略让自己锻炼：如果不运动，我就不能洗澡。

通常，配对策略在所有的情况下都有用。大学毕业后，我住在旧金山市，每天早晨我都会走很长一段路去买百吉饼。如果我想吃百吉饼，我就得走路。（我发现带着目的散步，更容易让人有满足感。）我认识一个人，他说他每天都会在上班的路上做祷告。有的人会在刮胡子的时候看TED演讲。有个经常出差的朋友给自己定了个准则，那就是永远不在飞机上工作，乘坐飞机的时候，她只看小说消遣，这个习惯让她的商务旅行更有乐趣。一个读者写道：“我会做广告清洁。当电视节目中插播广告时，我会利用这段时间做点儿家务，广告一放

完，我就又会坐下来看电视。在那么少的时间里我能迅速做完很多家务事，这简直棒极了。”一位男士说，他会把药盒放在咖啡机旁边，这样每天吃药之前他就不会去喝咖啡。

毫无疑问，支持者和怀疑者更容易采用配对策略。在有些情况下，义务者会觉得难以采用这一策略，因为没有任何外部责任。叛逆者则不太可能会尝试这一策略。

我的朋友经常和我交流他们最喜欢的方法。一个生活非常有条理的朋友说：“当我在家里从一个房间走到另一个房间时，我会随手拿一些东西带过去。我并不需要把这些东西收拾起来，只不过是把它们归整到离它们的放置点更近的地方。”

我很怀疑这种做法的有效性。“这有什么用呢？”我问。

“你会知道的。”

她听起来是那么自信，于是我决定试一试。事实表明，这种简单的配对——走路和拿东西出奇有效，整理东西变得更加容易了。我从卧室走到厨房的时候，会把大马克杯带过去；我从前门走到卧室的时候，会把要放到书架上的书带过去。这些看起来好像是些小事，但它在很大程度上改善了物品杂乱放置的情况。

配对能带给我们完成多项任务的满足感，因为根据配对的定义，我们能够同时完成两件事。一位朋友在开始使用耐克能量腕带后给我写了一封邮件：“如果我早上要带宠物狗去公园，那么我就会希望除了遛狗之外还能做点儿别的什么。现在，我会记录自己到底走了多少步，并且会听一些有声读物，所以现在，我在那段时间里能做三件事。”

我们还可以利用配对策略防止自己养成不良习惯。我们可以把饮食和文明用餐配对。如果我一个人看电视，我可能会连着几个晚上看完我喜欢的电视剧，但如果我和杰米在一起看这个节目，他一次只看一集，这样我就不会只看电视而其他什么事都不做。

我试图寻找其他有关配对策略的方法。首先，为增加运动量并强化我的基础习惯，我曾尝试在每周末进行一次长距离的步行，但这对我来说真的是个负担。

我的12条人生准则之一是“找出问题”。问题出在哪儿呢？原来，散步的时候我觉得很无聊，因此我决定把散步和朋友进行配对——我给两个朋友写了邮件，约着一起散步。两个朋友都很感兴趣。我们通常会提前约好，尽管每次散步的时间都不确定，但这让人反倒感觉像是一种奖励。经过一段时间，我意识到，散步的习惯不仅是为了多做运动，还可以加深与朋友之间的友情，和朋友相处的时间比我走了多少步要有价值得多。

作为一名作家，我大部分时间都在椅子上坐着，不过我会经常起来走动——找些东西吃、洗澡或者找书来查资料。一旦我久坐超过45分钟，UP智能手环就会震动提醒，让我起来活动。

研究显示，久坐是个坏习惯，它就像是一种新型的烟瘾。美国人平均每天至少要坐8个小时，而久坐时，我们的新陈代谢会变得更慢，而且会增加早逝的风险。

为了不让自己久坐，我决定将打电话和站立配对：如果我想要使用电话，我就必须站着打。很长时间以来，我都想买个跑步机办公桌，但我的办公室实在太小了，所以站着是第二选择。

配对有时很有效。不过，配对也容易导致坏习惯。有些我们很熟悉的坏习惯会组队出现，例如“我总是在周六晚上喝醉”，“我总是

一收到邮件就马上阅读”，“我总是在出差的时候购物”。一旦不良配对形成，打破这个配对就会让人感觉自己的权利受到了剥夺。

我的一个朋友喜欢在看电影的时候吃糖果，所以当她决定改变这个坏习惯时，她不得不放弃看电影。另一个朋友把早上喝咖啡的习惯和抽烟配对，所以当他决定戒烟时，他就改成喝茶了。

此外，配对也能牵制坏习惯。一位记者说：“我在上大学的时候有个坏习惯，每次我考完试，都会吃一个牛角面包。”

“但这听着没问题啊，”我说，“这个配对挺好的，因为你没有那么多考试，所以你并不会经常吃牛角面包。这是一种自我限制，你并不会为了再吃一个牛角面包而特意去参加额外的考试。从这个角度来看，你其实找到了一种控制自己吃牛角面包的方法。”

“确实。”

“并且，这种配对会让考试更加有趣。”

我一直在思考如何利用配对策略的力量，所以，饱受折磨的妹妹伊丽莎白在邮箱里看到这样一封邮件时，她肯定丝毫也不惊讶。

> 你知道我一直都为跑步机办公桌着迷，我简直太想要这个东西了！但是，我的办公室太小了，根本放不下。如果我买了这种跑步机办公桌，办公室的门就打不开了，有点儿可惜，但你应该买一台。
>
> 我在朋友家见过他的跑步机办公桌，他说使用之后，觉得自己的精力更加充沛，他每天会在跑步机上走7英里。
>
> 事实上，这段时间你很少运动，你有一大堆事要忙，并且你要做的事还会越来越多。这种工具也许不经意间就帮你解决了运动这个难题，这样你在工作的时候就可以边工作边走路了。

我想给你买一台这种跑步机办公桌。我从没送过你生日礼物，所以请仔细考虑我的建议！我怕突然送一台跑步机办公桌给别人，就像送别人一只猫，而人家可能根本就不想要。

所以，请考虑一下……

几个小时后，我收到了她的邮件，内容如下：

我非常激动，非常感激地接受这份慷慨的礼物！我真的觉得这台跑步机办公桌能让我的生活发生变化，这正是我需要的。我已经告诉所有同事，我会因为这件事成为所有人“讨厌”的对象。

并且，莎拉决定也买一台！她说她无法在我每天都运动的情况下，还窝在沙发里。我们确信自己会在剧作家圈子中引领一股潮流。

谢谢！我已经提前爱上它了！

不到一周的时间，两台机器都送到了，我打电话给伊丽莎白询问她的使用心得。

“新办公桌怎么样？”

“它简直太棒了！”她说，“我们每天都在用。”

“适应起来难不难？”

“一点儿也不难。我们为了重写一个脚本，在我的办公室里待了很长时间，所以我走了大概三个半小时。我走得并不快，有的时候时速只有0.8英里——就算这样，我也走了4.55英里。等再适应一段时间，我就能走得更快。”

“真不错！”

“我关注距离，莎拉关注步数，她在看到自己走了多少步的瞬间，立刻就被吸引了。”

“你们可以在地图上做记录！比如‘我们走到了旧金山’，这多有成就感。”

“是啊，看到数字的增长，我已经感觉很有动力了，并且工作状态也更好了。我们和演播室的同事讨论了40分钟脚本，这段时间我一直在走路。”

过了一段时间，我又询问了伊丽莎白的情况。她已经爱上了这台机器，现在她每天大概能走5英里。不过她不知道这种方式会对她的血红蛋白水平产生怎样的影响，因为这项测试只能在医生办公室才能进行。

“上次检查，我的血红蛋白水平非常糟糕，”伊丽莎白告诉我，“对我来说最重要的事就是把这个数值降下来。如果跑步机办公桌能解决这个问题，那就太好了，特别是对有II型糖尿病的人来说。和吃药相比，这便宜多了。此外，使用这种办公桌还有助于缓解压力。当工作进行得不顺利时，我就会在跑步机上走一阵。”

伊丽莎白在拥有跑步机办公桌之后，她便可以利用配对策略让自己养成每天锻炼的习惯——由方便策略、监控策略以及基础策略所支撑，这个习惯也会越来越牢固。

同时，伊丽莎白还是一名义务者。她说：“当我认为锻炼是治疗糖尿病应尽的义务时，我更容易去锻炼。”

由此可见，如果人们用最适合自己的方式来塑造习惯，他们就能取得成功。我从来不会把锻炼形容成“治疗糖尿病的义务”，但我明

白为什么这种模式对伊丽莎白有效。

坚持锻炼是个很重要的好习惯。能帮她养成这种习惯我感觉很兴奋，但有时我又觉得我为习惯着迷这件事有些小题大做。花这么多时间来考虑怎样健康饮食，更好地进入睡眠或者更快地完成待做事项，是不是很可笑？

生活是件严肃也很精彩的事，我们似乎不应该把时间浪费在琐事上。但是，好习惯能够让我把所有注意力转移到更有价值的事情上，从而保证日常生活的建构坚不可摧。

我们每天经历的这些小事都有自己的价值；每天的习惯所带来的压力能够塑造我们的未来。这些习惯分开来看都是些小事，但组合起来的力量却是无穷大的。塞缪尔·约翰逊说过：“正是通过对小事的学习，我们才能了解怎样尽可能少地经受痛楚并尽可能多地享受快乐这门伟大的艺术。”

第五部分
养成好习惯，做更好的自己

就像老话所说的那样，世上没有两片完全相同的树叶，也没有两个完全相同的人，每个人都是独一无二的。我们可以通过照镜子来了解自己，我们也可以通过和他人对比来了解自己。本部分包含明确目标、了解个性和近朱者赤的策略，通过把自己放在有其他人在场的背景下，从而阐明我们的个人价值、兴趣以及性情。当我们能够更好地了解自己时，我们就能更好地塑造习惯。

第19章 知道自己到底需要什么：明确目标

> 人们需要为自己所做的事付出代价，或者说得更严重一点儿，人们需要为自己将成为怎样的人付出代价。而这种代价非常简单：就是他们所拥有的生活。
>
> ——詹姆斯·鲍德温，《街上的无名者》

习惯的一大未解之谜在于，有的习惯很容易养成，而有的习惯则很难坚持。为什么？实际上，这个问题的关键在于缺乏明确性。我时常会感受到矛盾：对于某件事情，我有点儿想做，又有点儿不大想做；有时我想要一样东西，但同时我又想要完全不同的另一样东西；有时所有人都觉得某些习惯很重要，但这些习惯对我自己并没什么意义。

我花了很长时间才明白明确性策略的重要性。我一直迫切地想要把注意力放在具体的事情上，而“明确性”却让人感觉很抽象。事实证明，明确性是习惯养成的一个极为重要且极为实用的元素。

明确性包括价值的明确性和行动的明确性。我认定的有价值的东西和对自己想要做的事越明确——不是别人所看重的或者别人想让我去做的，我就越有可能坚持我的习惯。

研究表明，如果目标本身是互相冲突的，那么我们就无法有效地管理自己，我们会变得很焦虑、很无力，甚至一事无成。当反思自己

多年来一直想要养成的习惯时，我意识到自己的犹豫不决和故态复萌在很大程度上都是由于缺乏明确性导致的。在孩子去学校后，上午空出来的那段时间，我是应该用来处理邮件，还是做点儿别的家务呢？周六的下午，我是应该工作，还是应该把这段时间拿来消遣呢？我应该鼓励伊莱扎在厨房做作业，还是让她在自己的房间里不受任何干扰地学习？我很矛盾，这些不确定性让我伤透了脑筋，也耗尽了我的精力。就像布里丹之驴[注]一样，这头傻驴无法在两堆干草之间进行取舍，最后只能饿死。由此可见，优柔寡断会让我丧失行动力。

在我向人们谈及习惯和幸福的过程中，某些相互冲突的价值组别会不断出现，例如：

我想把 110% 的精力都放在工作上。	我想把 110% 的精力都放在家庭上。
我想写我的小说。	我想锻炼。
我想睡得更久一些。	我想每天都有些时间和我的爱人交谈、看电视和玩乐。
我想每天在车里少花些时间。	我想让孩子参加很多课外活动。
我希望自己更有亲和力。	我希望独自思考和工作。
我希望自己能节俭生活。	我希望加入健身俱乐部。
我希望下班回家后有时间放松。	我希望住在一个整洁有序的家里。
我想认识新朋友，想和朋友见面。	我想要更多独处的时间。
我想通过为退休后储蓄来规划未来。	我想通过旅行来享受当下。
我想少喝点儿酒。	我想成为聚会的主角。

就像这些配对的描述所阐明的那样，当我们缺乏明确性时，是因为有两种重要的价值取向产生了冲突。正因为这两件事都很重要，所

以我们不知道应该遵从哪种价值取向，这一判断进而决定了我们应该追求哪种习惯。

当面临相互冲突的两种价值取向时，我会首先提醒自己考虑这种冲突是错误选择的可能性。我是否可以在面对这两者时不做取舍呢？

埃莉诺同学的妈妈告诉我：“我不能去健身，因为我儿子想让我读书给他听。”她看起来是一副心满意足的模样，我猜她一定在想，“我愿意牺牲我的个人诉求来满足我儿子的愿望”。（我估计她是一名义务者。）

尽管我当时做了个不置可否的答复，但这很像一个错误的选择。我想说：“做个好妈妈是很伟大，但在那种特殊的情境下，你应该如何选择呢？或许你可以利用锻炼之外的时间给孩子读书，这样就可以做到锻炼和阅读两不误了。”

当我们找到问题所在，就能发现问题的解决办法。我听说过有对夫妇参加婚姻辅导的原因——他们经常为一些小事而争吵，比如，整洁的家庭环境更重要，还是充足的休闲时间更重要。他们没完没了地争吵，直到他们花钱来请人每周打扫卫生。有个朋友喜欢在周末骑自行车远行，但他也想和家人待在一起。很长时间以来，不管他如何选择，最后他都会后悔。当他弄清楚这两件事的矛盾点所在时，他终于找到了答案。现在，每逢周末，他会在早上5点起床，然后骑6个小时的车，而剩下的时间他都会用来陪伴家人。

当我们能明确地看到习惯和它实现的价值之间的关系时，保持习惯就会变得更容易。我整理床铺，因为我知道这能让生活变得更加有序；我会经常亲吻孩子们，因为这让我感到自己充满了慈爱。

快乐、虚荣和难以取悦的世俗观念和更高的社会价值一样有说服力。我打赌更多的人刷牙是为了防止口臭而不是预防蛀牙。一位健身

教练告诉我："男性来健身是因为他们想提高自己的某项技能，比如网球水平，或者在爬楼梯的时候不会喘粗气。女性健身是因为她们希望自己的身材变得更好。之后，大家才会为健身加上健康方面的原因。"

如果习惯带来的价值并不明显，人们就不太愿意坚持这个习惯。当人们发现吃药和自己的身体状况之间并没有什么明显的关联时，他们就不会再继续吃药——在吃降压药的人群中有时会发生这种情况。尽管我一直都想带全家人去注射流感疫苗，但我们实际上从没去过，直到伊丽莎白了解到她的糖尿病可能是由一次严重的流感所引起的。如果只是持续几天的流行性感冒，那么我们才犯不着因此去打流感疫苗，但如果有患糖尿病的风险，那么我们每年都会去打疫苗。

日程表策略有用的原因之一是其明确性。写作很重要，与家人相处很重要，阅读也很重要。与其花时间计较做事的先后顺序，还不如运用日程表的明确性来保证自己有时间和精力去做那些真正重要的事。

明确性可能会揭示出我们原本想要隐藏的一面，这一点我们要特别注意。一个读者写道："我会悄悄地大采购，然后把购物袋藏在储藏室里。我不想让家人知道我花了多少钱。"

打破隐秘的坏习惯的一种方式是将其公之于众。如果我们不能对习惯保密，那么就可能会放弃这一习惯，或者在发现别人也拥有这一习惯时感到释然。一位读者写道："我的秘密习惯是观看成人电影。我大笑着尴尬地向一个朋友承认。结果她说：'我也是！'"

确实，我们可能因为某个理由而隐藏某个习惯。一个读者写道："我是个地下作家，每当有人问我最近在做什么时，我从不会告诉他们写小说占据了我一半的时间。这种做法让我莫名其妙地有种在撒谎

的感觉，但我又不想把自己的一切都公开出来，那样总感觉怪怪的。”

我们还要特别注意自我辩解行为，但不必要的自我辩解可能是否认的一个特征。我曾告诉杰米，自己今天什么工作都没做成的原因，但他根本就不关心我完成的工作到底是多还是少。我意识到我向他解释的欲望其实源自我想隐藏某些事实的需要。

一个朋友告诉了我一个辛酸的故事：“我在杂货店收银台前排队的时候，我发现自己认识站在前面的那个女人。她没看到我，她指着自己买的一堆食品——真的都是垃圾食品，比如薯条、冰冻的薄烤饼、饼干——对收银员说道：‘我的孩子让我给他们买的，他们就是爱吃这些东西。’可她根本就没有孩子，她甚至都没养过猫！这些话让我感到很难过，于是我悄悄地换了一个收银台去结账。”

托里·约翰逊在回忆录《转变》（*The Shift*）中写道：“从拿到汽车驾驶执照的那天起，我养成了在免下车餐厅暴饮暴食的习惯。当我把车开到售卖窗口时，我会故意大声说话，假装自己在给好几个人买吃的，好像窗口后面的工作人员会在意这件事似的。”

但是，明确性要求我们承认自己正在做的事。

对价值的明确认知能够让我们识别那些转移我们注意力的习惯。通常，转移注意力的习惯会反映人的价值观或人们优先考虑的事。“我准备开始每天晚上做饭”，“我打算不再买彩票了”——就像明日逻辑一样，转移注意力的习惯很危险，因为这些习惯会让我们自欺欺人地隐藏自己的真实意图。

作为一名会严肃对待那些已经对外宣布过的目标的支持者，当我怀疑自己听到有人表达了某个转移自己注意力的习惯时，我便会为此焦虑。

在一次晚宴上，我和一位男士坐在一起，我感觉到他用来转移自己注意力的习惯。“我准备锻炼身体，”他的语气听起来很没有说服力，“我真的需要锻炼。”

“那你之前为什么不锻炼呢？”我小心翼翼地问。

“一是没有时间，二是我有太多时间都在外出差，而且我的膝盖也不太好。”

“你似乎并不真想锻炼。”

“哦，我必须锻炼，”他回答道，“我的妻子和孩子有的时候会劝我赶紧锻炼，我准备尽快开始。”

我明白，他并不想锻炼，但他用一个转移注意力的习惯来假装（对他的家庭和对他自己）他准备锻炼。讽刺的是，如果我的朋友这样说：“虽然我的家人向我施加了很大的压力，但我并不想锻炼。”——坦承自己的选择的行为倒有可能让他主动去锻炼。通过转移注意力只会让我们回避自己的真实意图，否认自己正在做的事。

一个朋友用明确性策略来避免这种陷阱。“我知道锻炼是件好事，”她告诉我，“但我有两个孩子，我又在做全职工作，如果我去锻炼，那么我又多了件要去担心的事。等我的孩子再长大些再来考虑这个问题吧。”

“太棒了！”我说。

她看起来松了口气，但还是很怀疑：“我以为你会试着说服我呢。”

“对我而言，‘现在我不打算担心锻炼的事’这种说法要比‘我应该锻炼’要好。虽然在这两种情况下，你都没有锻炼，但因为你明

确地知道自己正在做些什么，这样你会感觉自己的状况是在掌控之中的。”如果她决定开始锻炼，她会做得更好，因为她不会告诉自己“我一直都在尝试，但这么多年来都没成功”。

我自己有哪些转移注意力的习惯呢？我应该更加热情好客。我一直告诉自己：“我要多请人来做客！”但我没这么做过。我一直在说：“我应该把盘子放进洗碗机里，而不是放进水槽里。”但盘子还是放在水槽里。

四种倾向的人在转移注意力的习惯方面有不同的模式。支持者很少会有转移注意力的习惯，因为他们会非常严肃地对待期望，并且会将这些期望付诸行动（比如每天晚上读一首诗）。怀疑者如果没有足够的理由让自己去做某件事，他们便会转移注意力。义务者在感受到来自他人的压力时，会产生转移注意力的习惯，但通常没有外部责任让其采取行动。对叛逆者来说，“我不打算做那件事”是句很容易说出口的话，因此转移注意力的习惯不会影响他们。

那些在言辞里强调自我选择以及自我控制的人（“我不”，“我选择”，“我打算”或者“我不想”）比那些在言语里诋毁自我效能的人（“我不能”，“别人不允许我”或者“我应该”）能够更好地坚持自己的习惯。“我不”和“我不能”这两种表达方式之间有着本质的差别。

我们描述习惯时所用的不同词语会让我们的习惯显得有所不同。“约会时间”听起来比“邮件时间”更有趣，“弹钢琴”听起来比“练习钢琴”更好玩儿。在下面这些说法中，哪种听起来更吸引人呢？是“个人休整日”，“追赶日”，“放弃日”还是“强制休假日”？不同倾向的人会选择不同的说法吗？一个人是宁愿参加“舞蹈课”还是去“锻炼”呢?有的人喜欢用“戒”这个词，就像“我戒糖了”，但有的人因为其中暗含上瘾的意味，所以不愿使用这种词汇。

一位女士告诉我："我试着不用'永远'和'从不'这样的词，而我喜欢用'永远'。"

很多人说他们希望"压力小一点儿"，但"压力"是个语义模糊的词汇，因为它并没有指向任何具体的问题，也不会带出任何解决方案。"我的压力太大"，这种表达方式会模糊行为和感觉之间的联系，所以，我不会说"我压力很大"，而是要弄明白究竟是什么问题在困扰我。"我在家办公，所以我觉得自己应该不停地工作"，"和我一起工作的人太让我费神了"，"我希望在家的时候，有一些个人空间"，"我无法决定应该抓住哪些机会"，"我的笔记本电脑没有正确地将信息同步到我的台式电脑上"，"两个女儿如果同时对我讲话，就会让我很慌乱"，"这种社会环境让我感觉很不舒服"……一旦我能准确描述出自己所面临的问题，那么就能找到解决问题的方式。

除了价值的明确性之外，还有行动的明确性。人们采取的行动越具体，就越有可能形成习惯。比如"要更加用心"这种说法就过于模糊了，很难形成习惯，但像"每次走进公寓大楼时要心存感激"或者"每天拍一张有趣的照片"这种具体的行为就有可能成为习惯。

在吃药的问题上，行动的明确性常常是个问题。研究显示，约有55％的成年人不按照处方吃药，而无法做到这件事的主要原因是人们缺乏行动的明确性：如果你总是想"我究竟为什么要费心去吃这些药"，"我什么时候应该吃这些药"，或者"我今天吃过药了吗？"那么你就不太可能会吃药。

为了使自己的行为更明确，我常常会调用"明线原则"，这是源自法律领域的一个非常有用的概念。明线原则是指一条明确规定的准则或标准，例如，遵守安息日的要求，利用语法手册来解决语法问题，不买瓶装水，在24小时内回复每封邮件等，这些都属于明线原则。

一条人们所熟知的明线原则是只根据采购清单来买东西，借此杜绝冲动购物。一名读者解释道：“我只买采购清单上的东西，而且不局限于百货类，衣服和化妆品也一样。这不光是为了省钱，也是希望让家居环境整洁。”

我自己有很多条明线原则，比如我从来不用闹钟，我每天早上7点50分准时带女儿去学校。不过杰米和我在一条明线原则上有分歧：我认为一旦决定要去参加某项活动，就必须去；但杰米却认为没必要这样（我是支持者，他是怀疑者）。

每个人都有自己特定的明线原则。我认识一个人，他“早餐和午餐只吃素食”。一个朋友说：“我的习惯是永不过三，无论是什么事情——只喝三瓶啤酒，只看三集电视剧。”

我问：“为什么是三呢？”

“我不记得了，”她说，“我从记事以来就一直遵循这条准则，我小的时候对这条准则的忠诚程度简直让人难以想象。”

我不喜欢买新衣服。当买了新衣服后，我继续穿旧衣服。于是，我决定扔掉所有有破洞的衣服。结果，我就是没办法因为衣服只破了个小洞就把它扔掉。我在心里不停地说：“这是我的新习惯！来吧，把那只袜子扔到垃圾堆里去！”但我就是做不到。

一天早上，在把埃莉诺送去学校后，我便开始反思自己的行为。我花费了大量精力改变自己的习惯，但当我思考哪种改变能够让我的生活更幸福时，我发现我应该多和妹妹伊丽莎白见面。

这个问题在于我并没有为伊丽莎白安排时间。我经常探望我的父母，因为我总会提前安排具体的时间——圣诞节和每年8月。

但是，伊丽莎白和我之间就没有这种约定。我们每隔两年会在堪萨斯城相聚，一起过圣诞节，偶尔我也会去洛杉矶出差，但这远远不够。没有明确性，就没有行动。

找到问题以后，我考虑了可能的解决方案。伊丽莎白和丈夫亚当是剧作家，他们的工作日程并不固定，对于他们来说，整个夏天都会很忙，而且他们还有一个年幼的孩子。而我家的各项日程基本不会有什么变化。因此，我打电话和伊丽莎白进行讨论。

我说："我非常希望我们两家能经常聚一聚，我觉得我们应该制订一个长期计划，每年去哪儿聚一下。"

"这很棒，但是去哪儿呢？"

"因为你和亚当无法控制你们的日程，所以我们可以选在总统日的周末聚会，因为可以带上周末连休三天。假如说这几天你要工作，我们还可以选择之后的某个周末聚会。我们可以找一家洛杉矶附近的开车可到达的酒店，这样你就不用买机票了。就算你们一家无法赴约，我们还是会去。如果你要取消行程，也不会给大家造成任何压力。"

"这那意味着你们全家得坐很长时间的飞机来这儿。"

"我的孩子都长大了，我们出门旅行要比你们容易得多，而我们很喜欢去加州。"

"我们每年都会这么做吗？"

"当然，我们可以坚持这么做，不用临时做决定。简单比完美更重要。"

伊丽莎白和亚当都觉得这个主意听起来不错，所以我选中圣芭芭拉地区作为我们的目的地，然后预订了酒店和机票。后来伊丽莎白因为工作而不得不取消聚会，可是最后一刻，她的日程又发生了变化，于是我们两家人的聚会很开心。

那件事情以后，我意识到可以把我的习惯和节日这样的具体时间进行关联。比如，劳动节让我想起应该安排全家人去接种流感疫苗，圣帕特里克节让我想起要和杰米一起查看家庭的财务状况。有个朋友和我的生日是同一天，于是每年我们都会一起吃饭庆祝生日，这让我们的友谊能够一直持续下去。

大约就在这时候，我打电话给伊丽莎白问她使用跑步机办公桌的情况。这件东西让她的生活产生了戏剧性的变化，变得比以前好很多。

“我太爱这张办公桌了！”她说，“我已经走了有差不多200英里了。”

“那太棒了！”

“我发现这才是控制我血糖水平的关键。每当我在出差和度假的时候，我的血糖水平都会升高，就算我和平时吃一样的东西，结果也是这样。现在我明白了，只有锻炼才能控制我的血糖水平。”

“你每天大概走多少路？”

“这要看工作情况。如果有电话会议，我就会有很多时间来使用那台机器。有时，我一天能走7英里。在工作的同时还能锻炼，这会让我更有成就感。它会让我感觉一切都在掌控之中。”

“坚持下去困难吗？”

“我看这并不是什么很难保持的习惯。”

---

1. 布里丹之驴是以14世纪法国哲学家布里丹的名字命名的悖论，即一只完全理性的驴恰好处于两堆等质的干草中间，那么它将饿死，因为它不能对究竟该吃哪一堆干草做出理性的决定。——编者注

第20章 找到内在的力量：了解个性

> 人们会为自己所失去的东西而扼腕痛惜，就算失去的是最坏的习惯，他们也会如此。可能这些坏习惯才是人们所最不愿失去的，因为它们才是人类本性中最精华的部分。
>
> ——奥斯卡·王尔德，《道林·格雷的画像》

就像我在了解明确性策略的重要性上反应很迟钝一样，在研究习惯很长一段时间以后，我才开始了解个性的重要性。那种“我就是这样的人”的想法已经深深地根植于我的习惯和行动之中，但我还是意识到，我的个性也会左右习惯的改变。

我的朋友玛丽亚让我感受到了个性的力量。

玛丽亚的儿子和埃莉诺是幼儿园的同班同学，我和玛丽亚也因此相识。她是个充满正能量的人，总是很开朗，这让我很想进一步了解她。几年后，我们开始共事，一起制作我的博客视频。一天，在制作完最新的一批视频后，我们谈到习惯的话题。当然，这完全出于偶然。

“你有想要改掉的习惯吗？”我问，“想做我研究习惯的小白鼠吗？”

“事实上，我想少喝点儿酒，”玛丽亚说，“我喜欢喝酒，特别是红酒，但是每次喝完酒，第二天我都会付出代价——我记不清前一天晚上说了些什么。上周我和我弟弟边吃晚饭边聊天，我们真的是用

心在交流，但第二天当我试着回忆都聊了些什么时，却什么都想不起来了。”

我认为有必要向她讲述自制的重要性，但玛丽亚并不感兴趣。

“不，”她摇了摇头，“我不想戒酒，因为我是意大利人，我喜欢美酒和美食，我想要享受生活，而且人们也喜欢我这样。我的朋友总说：‘你要喝一杯红酒？好，那我也喝一杯。’我想永远做个有趣的人。”

“你一直都很有趣！”我说，“你就是这样的人。”

“是的，”她笑着承认道，“我很有趣。”

“而且，人们可能根本注意不到你到底喝了多少酒——除非他们在拿你做比对。研究表明，人们饮食的量或多或少会受到身边其他人的影响。”

“但喝那么多酒让我感觉不是很好。”

“所以你需要弄明白自己什么时候想喝酒，该喝多少酒。”

在考虑了各种可能的情况后，玛丽亚决定在家吃饭的时候，不喝红酒；和朋友在餐厅进行日常聚餐时，喝一杯红酒；参与特殊庆祝活动时，可以多喝几杯。之后，玛丽亚和我通过邮件来交流她的新习惯，刚开始，我的注意力几乎全放在玛丽亚对自己的规定上——她什么时候喝了多少酒。（我们支持者总是想要了解规则。）我们还讨论了是否能用其他软饮料作为替代。玛丽亚发明了一种用石榴汁、苏打水和青柠调制的“家庭饮料”，她和她的丈夫汤姆在家会喝这种饮料，汤姆也希望能少喝点儿酒。我喜欢这种喝点儿家庭饮料的想法。

然而，对于玛丽亚来说，她的个性很显然是个大障碍。尽管玛丽亚很早就强调了这方面的问题，但我并没有意识到它的重要性。她是一个意大利人、一个热爱美食的人、一个有趣的人，这才是她所面临的真实挑战。她来信说：

> 我感觉我在否定自己的个性……意大利人天生乐于享受烹饪和美酒。我并不怀恋美食的味道，但我怀恋伴随着一杯酒的那种感受和放松的心情。
>
> 不过，工作日的晚上不在家喝酒，这确实不错。昨天晚上我劝汤姆不要开启一瓶酒，我知道如果他打开了，我肯定想要喝一杯！他同意了。能够控制自己，这让我感到很满意。

个性对我们的习惯有很大的影响。当我告诉一个朋友我的低碳饮食习惯时，她摇了摇头说：“这种方法在我身上永远都没用。我不想做一个挑剔的人，那种总是在说‘我不吃这个’或者‘我不做那种事’的人。”

“你也可以偶尔破例啊，比如你在别人家做客的时候，就可以暂时抛开这些习惯。”

“那你是这么做的吗？”

“这倒不是，”我承认，“我一直都坚持自己的做法，我并不介意别人说我很挑剔，因为我就是很挑剔。并且，很多年以来，我一直很担心自己的体重，如果挑剔能让我不再担心体重，我觉得那就是值得的。”

“我和你不同，我是那种什么都吃的女孩。”

“这其实是同一个问题，就算你不挑剔，你也可能因为别的事情而面临冲突，比如不同的饮食方式。这对我来说并不难，因为我会直接告诉别人‘我就是传说中的那种低碳饮食狂热者’。”

现在，我明白了个性的重要性，我开始在很多和习惯相关的情况下看到个性的影子。“我的丈夫和我真的需要早点儿上床睡觉，”一个朋友告诉我，“我们睡得太晚了。而因为孩子，我们又得起得很早，这让我们筋疲力尽。我们一直对自己说要早点儿睡觉，但还是会睡得很晚。”

“你们晚上都在干什么？”

“大约11点的时候，我们会去厨房吃点儿坚果或者奶酪，然后聊聊天。”

“这听起来不错。”

“是的，”她说，接着她补充说的话听起来更像是问题的关键：“我们知道自己应该做负责任的父母，早点儿去睡觉。但我们晚上之前的所有时间都给孩子了，午夜之前就去睡觉，这让人感觉太不甘心了。尽管我们真的需要去睡觉。”

事实是，如果新习惯意味着我们要改变或者摒弃自己个性中的一部分，那么这种改变才是更具挑战性的。我很后悔丢掉那些最细微的却带有个性标记的习惯。比如，多年以来，我一直都不用钱包，我喜欢做“那种没有钱包的女人”，虽然很多时候拿个钱包比背一个双肩包要方便很多。放弃这一习惯让我感到很痛苦，虽然它只是我个性中极其微小的一部分。

研究表明，我们倾向于相信自己所说的话，而我们描述自己的方式也会影响对自身个性的看法，并由此推及对习惯的看法。如果我

说，“我很懒”，“我没法抗拒打折”，“无论什么事情，我都想要试一次”，“不到最后一刻我不会开始工作”，或者“我很幸运”，那么这些观点就会变成我的个性的一部分，从而影响我的行为。

同样，对同一种特质，我们可以用积极的或消极的方式来描述，这能帮助我们塑造习惯：我究竟是谨慎还是死板？是理智还是冲动？是美食家还是贪吃鬼？是风趣幽默还是游手好闲？有艺术风范还是懒散邋遢？精力充沛还是焦躁不安？

多年以来，我一直认为自己是个讨厌锻炼的人，因为我的身体协调能力非常差，我不喜欢比赛，也不觉得竞争有什么乐趣。但我喜欢跑步、有氧运动以及力量训练。把自己想象成“喜欢锻炼”的人，这改变了我看待自己本性的方式，这最终让我成为一个坚持锻炼的人。在一项研究中，一组登记过的选民被问到“选举对你来说有多重要”的问题，而另一组则被问到“自己是选民这件事对你来说有多重要”的问题。结果，第二组人在下一届选举时更愿意参加投票，这是因为选举被渲染上了一层个性的特征——“我就是这种人”，而不仅仅是一项待完成的任务。

在我们的个性中加入一些新的元素是件令人激动的事。我喜欢成为“纽约人”、“父母”、“写博客的人”、“司机”和“幸福专家”。狂热的长跑爱好者、小说家村上春树就记录了这一事实：“（跑一次超级马拉松比赛）应该能给你提供一些新的启发，让你更好地了解自己。通过比赛，你的人生、人生色彩和形态都会有一些变化。这种影响可能很大，也可能很小，可能是好的影响，也可能是坏的影响。我亲身经历过这些事，这些事也让我发生了转变。”此外，个性还能帮助我们实现自我价值——“我并不是那种在工作的时候浪费时间的人”，“我不是逃避责任的人”，“如果我说会来，那我肯定就会来”。

当然，遵守和个性相关的习惯也很重要，我们不能由着自己的个性行动而抹杀了习惯——观看财经频道并不代表着我一定要拿养老金去投资理财；穿跑鞋和跑步也不是一回事；买蔬菜不等于吃蔬菜；看《户外》杂志并不意味着我要去野营；书写有关幸福的文章并不会让我变得更快乐，除非我按照怎样才能变得更快乐的法则去做。在我和一个朋友吃饭的时候，他说："我已经不吃糖了，但那块巧克力慕斯看起来太诱人了，我准备破例吃一点儿。"

"你什么时候开始不吃糖的？"我问。

"上个星期。"他说。他不吃糖才不过几天，但在他心里，自己已经是个"从不吃糖"的人了。

有时候，通过让别人了解我们想要改变自己个性的决定，有助于我们坚持自己的好习惯。玛丽亚发现当她把自己的愿望公之于众时，她能做得更好。她这样说：

> 一次，我参加聚会的时候，我没喝酒。当然，在我说"不"的时候，大家都很奇怪："哦，为什么啊？"
>
> 我真的想向他们解释我的想法，并且我必须解释，以防我突然改变主意，然后忍不住喝一杯。一旦我告诉大家自己不喝酒的原因，我就无法再回头要求喝酒了。解释坚定了我说"不"的决心。

有时，我们养成一种习惯是为了想让别人看到自己的某些特质。艺术家戴维·萨勒告诉记者珍妮特·马尔科姆："我必须让自己赴约时不要准时到达，因为守时是件荒谬而又不体面的事。对艺术家而言，这尤其没面子。"（我想问，对一个艺术家来说，故意迟到来迎合大众对艺术家的看法，难道不是更荒谬吗？）我们也可以用习惯来彰显我们希望拥有的特质。一个朋友说："在中学的时候，我会喝酒

抽烟，并不是因为我想这么做，我只是想让大家知道我是个有趣的人，尽管其实我本来就是这样一个人。”

此外，公司和组织机构也能够改变我们的习惯，让我们把某些习惯和自己追求的特质相关联。在《让创意更有黏性》注（Made to Stick）一书中，作者奇普和丹·西思描述了一场反乱丢垃圾运动，即对目标年龄段人群（典型的乱丢垃圾的人，其年龄集中在18~35岁，喜欢运动和乡村音乐）使用“请不要乱丢垃圾”以及“为城市整洁尽一份力”之类的口号失败后，人们是怎样成功改变了他们乱丢垃圾的习惯的。为了这场运动，乔治·福尔曼、史蒂维·雷·沃恩、威利·纳尔逊等很多名人都拍摄了相关电视宣传片，之后，乱丢垃圾的现象下降了72%。可见，我们的习惯反映了我们的个性。

在我看来，个性策略对叛逆者尤为有效。叛逆者通常很难接受习惯对他们的束缚，但因为他们重视自我，如果他们认为某种习惯能够反映自我价值，他们就能养成这一习惯。

比如，叛逆者若想成为一个受人尊敬的领导者那么他可能会按时出现在某些场合或者参加无谓的会议，他会不得不养成令自己很气恼的习惯。他会选择这么做。

一位叛逆者在我的博客页面上留言：“对我来说，叛逆者最重要的特质是在当下真实地做自己。我的愿望和需求会不断变化，我想拥有追求这些愿望和需求的自由，但我也有强烈的自我意识，这不会改变。比如，我一直要求自己做一个伟大的母亲，我要成为一个对孩子关爱有加的、尽职的妈妈。现在我做到了。”另一个叛逆者写道：“如果习惯是我本性的一部分，那么这个习惯就不会把我压得喘不过气来，它会允许我做真实的自己。”

通常，我们会被对自己并无益处的特质所困——“工作狂”、“完美主义者”、“南方人”等。我一直在努力辨识自己所属的个性

类别，那些标签能帮我更好地了解自己。有人在我的网站上写道：“爱吃曾经是我的特质，直到我意识到自己‘面包师’的身份导致了肥胖，所以我不得进行改变。”一位叛逆者朋友很想做个热爱派对的有趣女孩。当我无意中听到别人开玩笑地对她说“你就像未成年一样”时，她高兴地回复道：“是的，我还没成年！”她喜欢这种未成年的特质，但那些所谓的“神童”、“奇才”、“天真无邪”的标签最终还是会离你而去。

当开始思考自己所拥有的特质和习惯时，我发现我的个性在很多时候会成为我前进路上的绊脚石。

我认为自己是个热爱读书的人，所以我养成了看完每本书的习惯，因为真正热爱读书的人是不会不把书看完的，对吗？并非只有我一个人才会有这种想法，根据调查，只有38%的读者会把一本书看完。于是，我认为如果对一本书丧失兴趣，就应该放弃阅读。这真是一种解脱。放弃一本无聊的书，我就有更多的时间去看自己喜欢的书，这样才会更加享受读书。

几个月以来，我一直在尝试练习冥想——这要求我改变自己的特质，因为之前我给自己贴上了“抗拒冥想”的标签，但后来我还是决定尝试冥想。

对于冥想，我已经坚持到现在，所以是时候重新考虑了。我的支持者倾向和由习惯带来的惯性让我一直在冥想，但它好像并没有给我的生活带来任何不同。对我来说，冥想很困难也很枯燥，我也毫无收获。这真是一个糟糕的组合。

我决定不再冥想。

做出这个决定以后，我发现我坚持冥想只是因为自己想成为“一个冥想的人”，这和真正想要冥想并不是一回事。

没有养成冥想的习惯，这让我感到很遗憾，但我只做适合自己的事。

于是，我又成了一个“不冥想的人”。做自己吧。

---

1. 《让创意更有黏性》由中信出版社于2014年1月出版。——编者注

第21章 人与人之间可以互相影响：近朱者赤

要结交那些有可能帮助你提升的人。

——塞内加，《一位斯多葛人的来信》

我是个金星迷[注]。我喜欢受到表扬、受到赞赏、喜欢帮助别人。我喜欢听妹妹伊丽莎白说有关跑步机办公桌的事。一想到帮助她养成了一个好习惯，这比我自己养成新的好习惯更让人开心。现在，她又打电话来说了一个新情况。

“听着，我成为健身中心的会员了。”这家健身中心是我所钟爱的力量训练健身房，它最近在洛杉矶开了一家分店。起初，我把健身房开业的消息发给伊丽莎白后，她并没有回复我，所以我当时以为她并不感兴趣。

“太棒了！你觉得怎么样？”

“挺难的。不过每周只有20分钟的锻炼时间，我没有理由不去。”

伊丽莎白把功劳都归于我，这让我很开心。但杰米并不会随便表扬别人。一天早上，我发现他正注视着镜子中的自己。

“我比以前轻了几磅。”他说。他其实不用减肥，但他的确更瘦了。

“是不是因为我采用低碳饮食法，所以你吃的也和以前不一样了呢?”我一直控制自己不把低碳饮食的理念强加给杰米和女儿，他们还是继续吃糖、面包、土豆和其他非低碳类的食物，当然是在合理范围之内，但不容否认的是，我会经常告诉他们不应该这样吃。

“当然。”他耸了耸肩，说道。

“真的吗？”想到他也在关注自己的饮食问题，这让我很开心，“你是怎么做的呢？”

“嗯，我不再像以前那样吃很多面包了。我以前习惯在周末的时候吃葡萄干面包，现在我不买了，上班路上我也不买百吉饼吃了，并且我也不像以前那样吃那么多格兰诺拉燕麦卷了。”

“是因为低碳饮食的理念让你这样做，还是你自己想改变呢？”

“每种因素都有吧。”他不置可否地说。像往常一样，杰米并不想深入探究自己的习惯。

之后没多久，我婆婆在聊天中提到，她和我的公公也开始减少高碳食品的摄入量——一部分是因为我，一部分是因为陶布斯的书，还有一部分是因为这种方法确实不错。

这又是一条成年人的秘密：我无法让其他人改变，但当我自己发生改变时，其他人也会受到影响，他们也有可能发生改变。同样，当其他人改变时，我也可能在他们的影响下发生改变。

从开始研究习惯至今，我一直在关注个人策略，我希望能了解人们的习惯是如何交互影响的。其他人的行为和习惯对我有非常大的影

响，而我的行为和习惯对他们也有同样的影响。

首先，我探究了他人的习惯如何影响我的习惯。我常常把自己想象成一个独立行为者，靠个人努力来养成自己的习惯，但其他人的一言一行都会影响我。比如，夫妻双方的健康习惯和状态会逐渐融合，其中一方的有关身体健康行为（睡眠、饮食、锻炼、看医生、喝酒、抽烟和吸食大麻等习惯）会影响另一方在这方面的行为。如果夫妻中有一人患有II型糖尿病，那么另一方患同类型糖尿病的风险也会显著增高；如果夫妻中有一人成功戒烟或者戒酒，那么另一方也更有可能戒掉这些坏习惯。正如一名读者所写："我戒酒以后，我丈夫也喝得少多了，因为他一个人喝酒就没意思了。"

杰米坚定不移地坚持锻炼，这在一定程度上也帮助我坚定了锻炼的决心。我还受他一次读好几本书的影响，我也很爱买书。在我们结婚之前，我一次只读一本书，并且我不允许自己有5本以上还没读的书，现在我不给自己这种限制了。当然，杰米也会对我的一些习惯表示不赞同，于是我只好改掉这些习惯。比如，杰米不喜欢我在床上吃零食。

人们制定的目标之间通常会有传染性，我们很容易把别人的目标也设定为自己的目标，因此我们可能会借鉴并养成别人的习惯。所以，在好榜样身边，我们自己也会有所提升。事实上，他人的亲身经历更容易让我信服。对我而言，这是最有说服力的信息点。一旦意识到这一点，我才发现自己经常会根据别人的评价从而养成某种强大的习惯。我在推特上看到一篇有关斯科维娜写作软件的评论（这是一个为作家而设计的软件），而现在我每天都会使用这个软件。我在《纽约时报》上看到一篇推荐UP智能手环的文章，现在我每天都在使用这个手环。我本来喜欢吃烤过的咸杏仁，但自从一个朋友告诉我"盐让人感到饥饿"之后，我便改吃原味杏仁了。在《第一个20分钟》一书中，格雷琴·瑞诺兹写道："晚上刷牙的时候，我用一只脚站立……

这也许是我在本书里提到的最具革新性的行为之一，我的平衡能力和对身体的自信也得到了很大的改善。”于是，我决定在乘电梯时锻炼自己的平衡性，下楼的时候只靠左脚站立，上楼的时候只靠只靠右脚站立。

不幸的是，他人能带来好的影响，也会带来坏的影响。我们可不希望自己不合群：“大家都那么做，我可不想成为一个扫兴的人。”有人告诉我：“我曾试着严格按照预算买东西，但我的朋友都会买很多不必要的东西，结果我不知不觉地也变得像他们那样了。”

事实上，人们会主动地破坏我们为改变所做出的努力。你的新习惯可能会让他们有种被抛弃的感觉，或者对于你的好习惯产生嫉妒的情绪，甚至看你的努力会让他们产生内疚的情绪。

有时人们会对由习惯带来的一些小麻烦感到不满。有朋友说：“我想要养成周末晨练的习惯，我试了几次，但我的家人却为此感到不高兴，因为我没有时间为他们准备早餐，我该怎么办？”

我说：“如果只是偶尔做一些事情，那么大家就不会去努力适应。但如果把一件事变成习惯，他们就会慢慢适应。”

当处于某种社会环境中时，我们通常希望自己能融入其中。但这种想要和别人保持一致的基本欲望，会成为好习惯的绊脚石。正如一个朋友说的那样：“我希望保持好的氛围，以便业务能够顺利进展。如果我和客户面对面一起用晚餐，那么我不会把开胃沙拉作为前菜。如果他们点了饮料，我就会觉得自己也应该喝一杯。”

“你觉得人们真的会注意到这些事吗？”我问，“就算他们注意到了，他们会介意吗？你会介意吗？”

她犹豫了：“我不会介意，但这么做真的会改变一些东西。”

很容易从别人那里学一些习惯，但也许是因为我并不怕违反某些特殊的社会准则，而且我通常也不大注重礼节，所以我并不担心别人会如何看待我。长期以来，对于其他人一直担忧接人待物之事，我总感到很困惑，但最终我意识到自己的态度其实比我所想象的更加不同寻常。

在开始研究习惯之前，我以为自己就是个普通的人，但后来我发现，并不是所有人都像我这样。我是一个支持者和一个十足的自制者。《纽卡斯尔性格评估》基于大五人格（OCEAN[注]）对人们的个性进行评估。在做这项评估时，我在合群方面的得分为“低”，这项指标用以衡量一个人在同情心、合作精神以及与人相处方面的水平。我本就怀疑自己不大合群，这部分得分表明我很挑剔，并且，我不太关心别人的看法。

那么，我是怎样影响别人的习惯的呢？在有些情况下，我不愿鼓励人们去做他们不想做的事。作为母亲，我觉得我对孩子们的要求太低了——我会纵容伊莱扎把湿毛巾到处乱放，埃莉诺经常在院子里玩到很晚，她们也没有学过餐桌礼仪，因为我没有要求她们这么做。

此外，我还常常很难抗拒扮演习惯专家的角色。我必须提醒自己不能总是去说服别人，我对别人施加的压力越大，就越有可能触动他们的反面情绪。而且，对我有用的方法对别人不一定有用。比如，伊丽莎白很喜欢一边走步一边工作，但她并没再回过头去采用低碳饮食法。“我有时就是想吃碳水化合物，”她告诉我，“不过我现在吃得很健康，而且我不吃薯条了。”她找到了适合自己的方法。

事实证明，让我自己戒糖要比让我建议别人戒糖容易得多。不过如果遭到对方的强烈反对，我是不会让他们改变习惯的。

在向他人提供建议时，应当先了解对方属于四种倾向中的哪一种。大多数人都是怀疑者或义务者。对于怀疑者而言，强调理由、结

果以及其中相关的逻辑关系最有说服力；对于义务者而言，形成外部责任最有帮助；向叛逆者解释为什么某种习惯值得一试且最为有效，但不要鼓励叛逆者去尝试这种习惯，他们必须要自己选择。

当涉及支持（或反对）他人的健康习惯时，人们通常会有三种不同表现。

推动：处于“推动”模式下的人会给我们的习惯增加能量和推动力。他们会帮助我们，会鼓励、提醒我们，并积极参与其中。如果他们表现得太过头了，就可能让人生厌，过度热情会激起逆反情绪，他们可能会把叛逆者从好习惯身边推开。

逆转：有的人会逼迫别人从健康的习惯中逆转回来。他们可能是出于爱而这么做，他们会说“多吃点儿，你应该享受生活”或者“我是专门为你做的蛋糕”。他们的行为更加自私，因为他们企图用诱惑、嘲笑阻止我们坚持健康的习惯。

中立：他们会附和我们的习惯，无论我们做什么，他们都表示支持。有时这种支持会让我们更容易沉溺在坏习惯中。

我问玛丽亚，我提的那些建议对她减少饮酒量是否有帮助。对她而言，我绝对属于推动型的人。

“是的，有帮助，”她说，“你的语气让我感觉你并没有在逼我这么做，我自己可以进行调整，你也会跟进我的进展，这些都对我有帮助。每当我取得进步时我都想马上告诉你。”

“你觉得你养成好习惯了吗？”

“当然。过去我会喝很多酒，我会想‘管它呢，我想把日子过得开心’！现在我不怎么喝了，并且我很享受这个过程。”

在有些情况下，我确实能帮助人们改善他们的习惯，而有时我也帮不上什么忙。比如，我帮马歇尔整理好杂物后，又去过他家几次，帮他完成家里的清理工作，不过我们的努力好像并没有给他的工作带来什么不同——除了把他的家变得更舒适。

上一次去他家，我说："哇，这地方看起来真不错。"我真希望在整理前给马歇尔的公寓拍一张照片，这样我们就能把它和整理后的情况进行对比了。

"是的。现在基本没什么要做的了。"

"家里的整洁度能否影响你的写作？"我有意指了指他的住所。"这会给我带来不同，不过这对你有影响吗？"

他想了想："嗯，我觉得没什么影响。不过，我确实比以前更爱回家了，因为家里不像以前那么乱。而且，现在我有立刻把不需要的东西扔掉的习惯，我觉得这个习惯很好。"

不过，对于孩子，我也许能够在执行某种行为时与其保持高度的一致，从而帮助他们将这种行为转变为习惯。

伊莱扎和埃莉诺是我最想影响到的人（我也希望能够影响杰米，但我对他无法造成同样的影响）。数不清的习惯造就了我们的家庭生活：我们是否会回收利用旧物？我们是否守时，还是经常迟到？我们是否会说脏话？我们开车时是否系安全带？我们是否定期看医生？我们见面和道别时是否会互相亲吻？这类基础性的习惯对于孩子以及他们人生观的形成有非常大的影响。

此外，由于人们会捕捉彼此身上的习惯，因此，影响伊莱扎和埃莉诺的一个重要方法就是要以身作则。如果我想让伊莱扎和埃莉诺做

事有条理，那我首先就要成为做事有条不紊的人；如果我不想让她们把太多时间花在看电视上，那么我自己首先就应该少看电视。

在我让孩子们养成好习惯时，我不会过分地逼迫他们。如果大人强迫孩子去养成某些习惯，有时反倒会起到逆反作用。就像一个朋友告诉我的那样："当我还是孩子的时候，妈妈总是坚持让我把衣服挂起来，但现在我从来不挂衣服。"孩子和成人一样，当受到严重警告不要去做某件事情时，他们往往会更想去做这件事（禁止的诱惑力）。从长期来看，当得到温和的建议时，他们则会表现出较少的抗拒情绪。

一天晚上，伊莱扎和我就家庭作业这个问题进行了一次对话。她躺在自己的床上，我在帮她整理房间，收拾要清理的杂物。我一边和她说话，一边把一堆蓝色指甲油的瓶子收拾好、把口香糖包装纸扔进垃圾桶、把书摆在书架上、把衣服收进衣柜。

"整个周末都被家庭作业占用了，"她抱怨说，"我想有时间能出去玩。"

"你平时也要做作业啊，为什么周末就会更烦恼呢？"我把散放在桌上的铅笔放进笔筒，问道。

"作业本身并没什么，但是我会感觉作业占用了一整天的时间。"

我明白这种因为两小时的工作而耗费了整天的感觉。

"听着，"我说，"我有个疯狂的想法。我每天早上6点起床，这时候没有任何外界的干扰，我能在很短的时间里完成很多工作，我很喜欢这种方式。早上6点对你来说太早了，那么你觉得周六或者周日早上7点起床怎么样？你平常也是这时候起床，所以应该不会太难。你可

以在我的办公室里和我一起工作，我敢保证你能做很多事，这样这一天剩下的时间你就可以玩了。”

“可是我周末的时候喜欢睡懒觉！”

“我知道，早起可能有点儿痛苦，但你这一天的时间会很充裕，更何况你只用一天早上早起，另外一天还是可以睡懒觉的。”

“嗯……可能吧。”伊丽莎白说。这倒有点儿出乎我的预料。

想到她可能会尝试我的建议，我非常激动：“太好了！”

从理论上来说，她同意了我的建议。周六早上，我7点钟去敲她的房门，她咕哝了一会儿，然后起来了。这种方法起作用了。现在，每个周六的早晨，伊丽莎白都会在我的办公室里学习。

有一次，我忘记叫醒她，她一直睡到7点45分才醒过来。她大哭道：“我感觉整个早上的时间都过去了！”通常，在叫醒她之前，我会把办公室整理干净，打开取暖器或空调，把早餐准备好放在托盘上。最重要的是，我会坐在她旁边工作。我是她学习的榜样，如果我在她身边，她就不大会分心去干别的事。这个习惯成功地综合了日程表、责任感、方便和近朱者赤策略的力量。

但我不过是诸多影响因素中的一个。伊莱扎只是因为我的建议就早起学习吗？这不大可能。伊莱扎能保持整洁，是因为她看到我保持整洁，还是因为我试着让她去做到保持整洁——或者因为她生来就比较爱整洁？我不会过多地表扬自己，也不会指责孩子们的习惯。就像写作能力、领导能力和幽默感一样，好的习惯是学会的，而不是教会的。

近朱者赤策略包含了别人是如何影响我的习惯以及我是怎样影响他人的习惯两方面内容。我偶然间发现了一种奇特的方式来对待我自

己，这种方式古怪却有效，那就是从外部看待自己。当我用第三者的身份看待自己时，很多事情都会变得更加清晰。

在某个瞬间，我看到了自己，格雷琴（现在的格雷琴、我想成为的格雷琴）和我的“经纪人”。

现在，我会把自己想象成一个客户，一位广受关注的名人——和其他名人一样，我有一个“经纪人”。我很幸运，因为我的经纪人非常了解我，她总是为我的长远利益打算。

这些天来，当我面对某一习惯时，我会问自己：“我的经纪人怎么说？”当我为每天花一小时写一本电子书而有些犹豫不决时，我会问自己：“我的经纪人怎么说？”我的“经纪人”会带着一丝不满说：“格雷琴，你现在没时间做那件事。”有人告诉你该怎么做，这让人很省心。我认同安迪·沃霍尔的说法：“当我思考自己最想保持和谁的关系时，我觉得他应该是我的老板。因为我的老板会告诉我该做些什么，这样我的工作就会变得很简单。”

我是客户，我的经纪人是为我工作的主管——非常合适，因为我的经纪人就代表了我的执行功能。没有必要反抗我的经纪人，因为我是自己经纪人的主宰。（更不用说，我就是这个经纪人。）

我的“经纪人”还会提醒我保持好习惯：“格雷琴，你有些招架不住了，好好睡一觉”，“你累了，去散散步，你会感觉好些的”。当其他人对我要求太严格时，她也会站出来保护我：“格雷琴真的感觉有些冷了，所以她不能在外面待太久”，“格雷琴现在正在写作新书，所以她不能长篇大论地回复那封邮件”。此外，她不会接受“这次不算”或者“大家都这么做”这种借口。

不过，作为一名支持者，我学会了谨慎对待我的“经纪人”。她非常重视证据和合法性。有的时候她过于关注我的将来，以至于她会

忘记我也需要享受一些快乐。我的“经纪人”对我帮助很大，但归根结底，我才是那个必须“做格雷琴”的人。

我一直试着要帮助杰米改善他的睡眠习惯，因为每天他都会抱怨睡眠质量不好，但有一天他主动说要养成一个新习惯。

我很高兴杰米能自己提出来要养成一种习惯，我也试着不要让他像我那样为这件事着迷。

“让我们每天晚上安排一点时间来聊天，告诉对方我们这一天都是怎么过的，分享我们一天所做的事。”

“我很愿意这么做。”我很感动。对他来说，提出这样一个每天分享彼此生活的建议，倒是背离了他以往那种不想把事情变得太复杂的做法。“什么时候？我们需要具体定下来。”

“等孩子们都睡了，怎么样？”他建议。

现在，我们每天晚上都会这么做，我们会聊聊一天中经历的各种事，这个小习惯让我们之间更加亲近了。日常生活中有太多的琐事，我们很容易丢失自己真正在乎的东西，但我们可以利用习惯找到生活的价值。

---

1. 金星迷的英文为gold-star junkie，用以形容对突出成就或贡献非常着迷的人。——译者注
2. OCEAN，“开放、尽责、外向、合群、神经质”五种模型的英文首字母缩写，即openness to experience, conscientiousness, extroversion, agreeableness and neuroticism。——编者注

结语

发现比从前更好的自己

> 世界上最悲惨的人，莫过于那些不能习惯性地完成一件事的人，他们对所有的事都犹豫不决。对于这种人来说，抽一支烟、喝一杯酒、每天什么时候起床、什么时候上床睡觉、开始做任何事都需要经过临时的思量才能决定。这种人有一半的时间都在做决定或者后悔做了这样的决定，而他不断在做决定或者后悔的事，本就是他自然而然就能去做、根本不需要劳费任何心力的事。
>
> ——威廉·詹姆斯，《心理学：简述》

在从家庭聚会返回纽约的航班上，我婉拒了空乘人员送来的小吃，这位健谈的空姐说：“节假日结束后，很多人都不会吃这些饼干和小脆饼。”

“这种情况会持续多久？”我问。

她笑了：“就像大多数新年愿望持续的那么久。”

这一真实世界中每年都会发生的事激起了我的兴趣，它们可以作为人们想要改变习惯但却最终失败的证据。很多许下新年愿望的人都会赞同这一观点，没什么会比无法遵守要养成某一重要习惯的承诺更让人沮丧。

我认为，只有在尊重自我天性的前提下，我们才能养成习惯。

开始研究这一课题时，我花费了很多时间来考虑，对我来说什么是重要的，什么是不重要的，这样才能更好地塑造我的习惯。

通过更好地了解自己，我才能更好地了解他人。在我刚开始做调研时，和陌生人简单交谈5分钟后，我就认为自己能很自信地给对方提建议——当时，我并没有意识到我的建议在多大程度上反映了我本人的性情。现在的我已经不再像以前那样武断了。真理的反面往往也是正确的，而反面策略也确实会有作用。我们可能会试着让一种习惯变得更加社会化、更具竞争性、更具挑战性。我们可能决定把一个新的习惯公之于众，或对这个习惯进行保密。我们可能会选择不去做一件事或者适度放纵自己。在习惯养成方面，不存在简单、通用的解决方法。

更重要的是，如果不考虑人与人之间的差异，我们就会对某个习惯的养成策略是否有效以及为什么会有效产生误解。

一个朋友告诉我："对于好的与健康相关的习惯，关键是要相信你的医生。我的母亲很多年来一直坚持在家中做透析，人们都很惊讶她能一直坚持这么做，其实她就是非常相信她的医生。"

然而，我对此有不同的看法。我试探性地问道："你觉得你的母亲是个有原则的人吗？"

我的朋友笑着认可："哦，是的。"

"假如你告诉她，你有份文件需要签字，下周五要带去学校，她会记得吗？"

"从没忘过。"

"对她自己而言很重要的事，她是不是也会安排好时间呢？而不是只对别人的事才这样？"

我的朋友点点头。

“可能你的母亲就是那种能忍受长期在家做透析这种困难的人。这才是关键，而不是因为她相信她的医生。”

“嗯，”我的朋友承认，“可能是吧。”

当我们清楚地了解了各种能够撼动习惯的杠杆时（包括内部的和外部的），我们就能更加有效地改变。

在对习惯的研究中，我一直专注于个人。我们只能改变一个人，那就是我们自己。如何控制自己一直是我最感兴趣的问题，然而，在我的习惯养成策略目录编制完成之时，我开始对更大范围内的习惯改变产生兴趣——公司、组织机构、学校等，从而塑造人们的习惯。

比如，我曾经在一家科技公司演讲，讲完之后我参观了这家公司。根据当时所流行的企业风尚，这家公司前台的桌上放了一大盘糖果，门旁边还提供了能量棒和果汁，办公楼里到处是储备丰盛的厨房，还有一间硕大的咖啡厅——并且，所有食品都是免费的。

“我想知道，”我对我的向导说，“人们在这里工作后是不是会长胖?”

“哦，是的，我们都在说这件事。”

在法学院的时候，我们会参加“问题发现”考试，这个考试其实挺有意思的。问题发现考试会给出一个有关法律纠纷的案例，学生必须用学过的法律知识对其进行全面分析，找出可能引发的所有问题。参观这家公司时，我试图找出所有“问题”。要想帮助人们养成健康的习惯，就要找出需要改变的地方。哪些步骤能让雇员们不用动脑筋就能吃得更健康呢？首先，我会把前台桌上的所有糖果放在一个不透明的带盖容器中，然后在容器上贴上一个小小的标签，写上“糖果”

两个字。我会给办公楼里的所有厨房都装上门。我会把装糖果和坚果的容器都换掉，这样糖果和坚果每次只能倒出来一小部分（最好是能把这些东西装在单独的小包装里）。参观结束后，我在脑子里已经存储了10个需要改善的地方。

如果这家公司改变了人们工作时的食物环境，这会对雇员的习惯带来很大的影响。

我热爱我的新习惯——为了庆祝我的新饮食方式，杰米送给我一个培根形状的圣诞装饰，但给我带来最大满足感的则是我帮助其他人养成了好习惯。我的父亲喜欢他新的饮食方式：他现在的体重和他在高中时的一样，他所服用的降血压类药物的剂量也都减半了。伊莱扎喜欢在周六早上完成一大堆家庭作业，伊丽莎白也养成了利用跑步机办公桌锻炼的好习惯。当我询问她血糖水平时，她表示“非常好，我在正常水平的末端”。

“那算好吗？”

“是的。”

“是什么在起作用呢？”

“我觉得有很多方面的原因。跑步机办公桌肯定有作用，不仅能帮我减轻体重，还让我少吃了很多垃圾食品。还有每周的力量训练，这些方法相互配合。”

当反思我自己，以及其他人在习惯上的转变时，我突然意识到，我们很少会达到一个戏剧性的、完美的从前和以后。有的时候我们确实会有一个完全的转变，这不是一个不可企及的幻想，但我们会停在一个比从前更好的地方，这就已经足够。

有些习惯会成为完全自动的行为，而还有一些习惯则需要我们付出努力。重要的是，我们一直朝着正确的方向前进。知道自己每天都过得很充实，我们没有辜负对自己的期望，这会给我们带来巨大的满足感。我们真正的目标不是要打破坏习惯，而是让自己不再需要它们。对坏习惯给予足够的关注，我们就能识别它们、承认它们，从而将它们消除。

通常，在反复尝试培养某种自己想要的习惯时，我们有可能失败，那是因为我们只想收获习惯带来的好处，却不想付出代价。我时常会想起约翰·加德纳的警句：“你会为每次违法付出代价，你也会为每次守法付出代价。”保持好习惯需要我们付出时间、精力和金钱，这也意味着放弃享乐和机会。那么，你希望付出哪种代价呢？从长远来看，哪种选择使我们的生活更幸福呢？

在我完成对习惯养成框架的写作时，我和埃莉诺之间有过一段简短的对话，这让我记起为什么我要花费精力研究这一课题。

每个周日晚上都是我们的家庭电影夜。一天晚上，我选择了《消失的地平线》（*Lost Horizons*），虽然我担心埃莉诺可能会觉得这部拍摄于1937年，讲述一个男人找寻喜马拉雅山脉深处的香格里拉的电影有些无聊，甚至她也看不懂，但出乎我的意料，她非常喜欢这部电影，而且受到启发，为这部电影的原版小说写了续篇。

她非常认真地在笔记本里写下这个故事，然后跑过来读给我听。我非常欣赏她对罗伯特和桑德拉之间浪漫的订婚以及婚礼过程的描述，不过她所说的话更吸引我。

“妈妈，”她说，“我忘记告诉你我给这本书取的书名了。”

“是什么？”

她停顿了一下以营造效果，然后说：“活在理想国里。”

多好的书名！活在理想国里。“埃莉诺，”我真诚地对她说，“我简直太喜欢这个书名了！”

我想买件T恤衫把这句话印在上面，我想把它文在我的脚踝上，我想把它写在我办公室的墙上。

我忽然想到，我所有关于习惯和幸福的研究都在帮助我们尽可能活在理想国里——每天的生活都充满深深的关爱，工作富有成效且令人满足；感到自己充满能量、健康、高效、热情、投入。

对于习惯的研究让我变得没有以前那么挑剔，而且我也更加确信好习惯的巨大价值。在研究之前，我并没有尽最大努力来创造我所想要的生活。现在，习惯的研究让我的生活比从前更好，并且越来越接近我的“理想国”。

每天，不必做决定，也不必动用意志力，我会在早上6点准时醒来，我会亲吻熟睡中的杰米，在电脑上工作一个小时，然后叫醒伊莱扎和埃莉诺，准备好家庭早餐（我通常吃三个炒蛋），在电梯里用一条腿站立，走路送埃莉诺去上学，然后坐在整洁的办公桌前工作……我的这些习惯并不会适合所有人，但它们让我很开心。

活在理想国里吧。

致谢

非常感谢每一位和我分享自己经验的人——我永远也无法想象，这些关于人们如何对待习惯的例子是那样发人深省、引人入胜。我的大部分关于习惯的想法都来自和我身边人的谈话，因此我非常感谢我的家人、朋友、同事以及告诉我他们习惯养成故事的读者们为此所做出的贡献——还有那些耐心倾听我讲述我的理论的人们。特别感谢我的“实验的参与者们”。希望他们能够从那些经验中和我一样有所收获。

衷心感谢我出色的代理人，克里斯蒂·弗莱彻，他的判断和建议在我所做的每件事情中都起到关键的作用。同样感谢弗莱彻公司的每个人。

能与皇冠出版社卓越的工作人员共事，我感到无比幸运：蒂娜·康斯特布尔、玛丽·霍捷博尔斯基、莫利·斯特恩以及整个杰出的团队。同样感谢两条路书屋（英国）的丽莎·海顿，双日出版社（加拿大）的妮塔·普罗沃洛斯特、克里斯汀·科克伦以及那里的其他所有人。

非常感谢贝丝·拉什鲍姆向我提供的宝贵编辑指导。感谢我的朋友A·J·雅各布，迈克尔·梅尔彻、奥利弗·布克曼、罗斯玛丽·埃莉斯、卡米·维考夫以及沃伦·圣约翰，感谢他们花费时间、精力给我提供珍贵的评论。

最后，特别感谢杰米、伊莱扎和埃莉诺以及我所有的家人，感谢他们让我能够，活在理想国里。

性格倾向测试

你究竟是一名支持者、怀疑者、叛逆者还是义务者呢？要想找到自己的属性，请完成以下测试。在下述能够对你的特点进行描述的选项前打钩。

在设计之初，这四种倾向之间有相互重叠之处，因此你会在多个类别中打钩。如果你和大多数人一样，你会发现其中某一类别会比其他类别能够更准确地描述你的特质。

本测试并不具备决定性作用，只是帮助你更好地了解自己。在两个类别中有同样多的勾选项，并不表明你同属这两个类别。你需要仔细考虑这几种倾向，然后分辨出最适合你属性的类别。

支持者

_假如和破坏规则的人在一起，这会让我感到不自在（例如，在标明“禁止使用手机”的地方用手机的人），就算这个人并没有遇到麻烦或者打扰到其他人。

_我能够在自我设定的最后期限前完成工作，就算这个期限是随意设定的。

_我在过去曾许过新年心愿，我通常都能成功实现这些心愿。（注：这个问题是特别针对新年愿望的。）

_兑现给自己的承诺和兑现给别人的承诺同样重要。

_我过于坚持原则的态度有时候会惹恼其他人，他们会说我太固执。

怀疑者

_如果我想改变自己的生活，那么我会立刻开始行动。我不会许新年心愿，因为元旦这天并没有什么特殊的意义。

_对我来说做一个理由充分的决定很重要。事实上，我会要求获取信息和合理理由，这有时会让别人感到很沮丧。

_当有人让我去做一件理由并不充分的事情时，我会很烦恼。

_我喜欢听从专家的建议，但我还是会自己决定应该怎么做。就算给我很具体的指示（比如锻炼日程表），我也会根据自己的判断对其进行变通。

_我可以毫不费力地开始一个新习惯，只要它对我实现目标有帮助，否则我就不会做这件事。

_我质疑四种倾向框架的可靠性。

义务者

_人们常常向我寻求帮助，因为他们知道我一定会同意，就算我已经忙得不可开交。

_我不再许新年心愿了，因为我从来都没做到过。

_为了成为别人的楷模，我会去做一些事，哪怕这些事并不是我想做的，比如弹钢琴、吃蔬菜、戒烟等。

_我总是把别人的事排在首位，却很难有时间做自己的事，这让我感到很沮丧。

_在生活中我已经养成了一些好习惯，但我很难养成其他好习惯。

叛逆者

_我不会许下新年心愿或者试着去养成新习惯，我不会把自己困在那样的牢笼里。

_我做自己想做的事，我真实地对待自己，而不是为了别人的期望而活。

_如果有人要求我或者让我去做某件事情，我通常有种要拒绝的冲动。

_因为我不会按别人要求的去做，这会让别人觉得很失望。

_我喜欢挑战，但它必须是我自己选择接受的挑战，而且我会以自己的方式来迎战。

_如果别人希望我做某件事——就算这件事情很有趣，那么我也有种想要抗拒的冲动。别人对我的期望会把我喜欢的事变得毫无乐趣可言。

创建一个“比从前更好”习惯小组

改变习惯的一个非常有效的方式是创建或者加入一个“比从前更好”习惯小组。成为团队的一分子是创建责任感、结交新朋友或者加深现有朋友间关系的一种极好的方式，通过这种方式你还能够确信你的生活反映了你所希望实现的自身价值。

很多人给我写邮件，希望创建或者加入“比从前更好”习惯小组，为此我编写了入门指南，以帮助大家。如果你也想要这份文件，请通过我的博客给我发邮件，gretchenrubin.com 或者 gretchenrubin1@gretchenrubin.com。

有些小组由互相认识的人组成，有些小组由志同道合的陌生人组成。小组成员并不需要养成同样的习惯，只要有改变习惯这一相同目标就已足够。就算是两个人的小组，成员也能为彼此提供宝贵的责任感和支持。找到一个“责任伙伴”会给你带来很大不同，因为义务者需要外部责任才能坚持习惯，参加“比从前更好”小组对他们的帮助尤其大。

虽然人与人之间面对面的交流是任何科技手段都无法取代的，但大家如果确实无法见面，那么科技能给我们提供很多解决方案。有大量手机软件、相关设备以及平台能帮助你和其他人保持联系。

要记住，作为小组成员，你必须参加小组活动才能获益。隐藏在小组里或只是在倾听是远远不够的，你必须大声提问，发表意见。

在纷扰的日常生活中，我们很容易忽视一些真正重要的事。安排时间来培养你的健康习惯，这会使你的生活更加幸福、更加健康、更

加富有成效。一起努力，互相帮助，你一定会比从前更好。

更多信息

我希望这本书能够为你在思考自身习惯时提供很多想法。你可以通过访问我的个人网站www.gretchenrubin.com获取更多信息，我会在网站上定期发布我在习惯养成方面的经历、有关习惯和幸福的建议以及更多的相关研究。

针对习惯这一课题，我搜集了很多的额外资源。你可以发送邮件到gretchenrubin1@gretchenrubin.com索要，或者通过访问我的博客页面来下载以下资料。

- 我针对日常生活的时间安排模板
- 我的习惯目标
- 我在组建“比从前更好”小组前所做的准备工作；责任小组——帮助人们交换想法、建立热情，最重要的是让成员们对彼此负起责任
- 读书小组的讨论指南；团队和工作小组的讨论指南；信仰小组的讨论指南

你也可以发送邮件至上述邮箱或者登陆我的博客获取免费日报或月报。

- 月报包含我每天在博客和脸谱网上所发表内容的集锦
- 每日“幸福一刻”电邮，提供有关习惯或幸福的著名语录

- 我的读书俱乐部月报。我会在月报中刊发三本书籍的书评（一本有关习惯或幸福，一本有关儿童文学，一本有关奇闻逸事）

如果你是我的超级粉丝，又想成为我研究课题的志愿者，那么请发送邮件到gretchenrubin1@gretchenrubin.com。我会和你联系，寻求你的帮助（我发誓不会有太麻烦的事），或者为你提供一些小奖品。

我已经写了很多有关幸福的文章，你也可以向我索取有关幸福的更多资源，比如我的愿望列表、开展“幸福计划”项目的入门准备、为读书小组和信仰小组阅读《*The Happiness Project*》和《*Happier at Home*》而准备的讨论指南、幸福悖论、“最重要的窍门”清单、我的名为“格蕾琴·鲁宾和寻找一种激情”的漫画以及我的守护神副本。发送邮件到gretchenrubin1@gretchenrubin.com或者从我的博客页面中下载以上信息。

如果你想告诉我你自己的经验或观点，那么可以通过我的博客和我取得联系。所有邮件均直接由我个人接收。期盼收到你有关这一永恒的、充满诱惑力的话题的来信。